

# こころ

田辺中央病院・広報誌



2013 . April  
Vol.7

# 糖尿病

健康診断・人間ドックなどで要治療と書かれているのに、治療をせず放置していませんか？または普段から「糖尿病なんて、自分には関係ない」と思っていないませんか？糖尿病を理解せずにそう信じ込んでいるのであれば要注意です。糖尿病は、年齢や性別に関係なく誰でもなり得る病気で、実はあなたの生活習慣と深い関係があります。



## 糖尿病とは

人間の体はすべて細胞から出来ています。細胞はエネルギー源であるブドウ糖をインスリンの力を借りて利用・保管しています。

インスリンは、血糖を下げるホルモンで、その働きにより血糖が一定範囲内に保たれています。

このインスリンがすい臓から分泌されない、またはその量が不足している、分泌されているのに十分に作用しないなど様々な原因で慢性的に高血糖になり細胞の調子が悪くなる（体の調子が悪くなる）のが糖尿病です。

つまり糖尿病はエネルギー源であるブドウ糖がたくさんあるのにそれを活用できず、血の中にあふれてしまっている状態（高血糖）が続くために体のあちこちに障害が出てくる病気なのです。

## 自覚症状

のどが渇く 水をがぶがぶ飲む

頻尿・多尿

体がだるい 疲れやすい

普通に食べているのに体重が減ってくる

## 血糖値について

糖尿病の診断や血糖コントロール状態の判定には、血糖値と共に1～2ヶ月の平均血糖値を表すHbA1c（ヘモグロビンA1c）が用いられています。

（2012年の4月からHbA1cの表記方法が変わりました。）

指標	優	良	不十分	不良	不可
HbA1c(NGSP) (%)	6.2未満	6.2～6.9未満	6.9～7.4未満	7.4～8.4未満	8.4以上
空腹時血糖値	80～110未満	110～130未満	130～160以上		160以上
食後2時間空腹時血糖値	80～140未満	140～180未満	180～220以上		220以上

HbA1c (NGSP) 6.9%未満、空腹時血糖130mg/dl未満、食後血糖180mg/dl未満にすることが治療目標となりますが、値のみにとらわれず食事や運動などの生活習慣を改善することが重要です。

## 3大合併症

### 糖尿病網膜症

#### 最悪の場合失明にいたる場合があります。

自覚症状に乏しく、初期には目の中で小規模な出血や白斑などの病変が現れます。

進行すると出血の度合いが大きくなり網膜剥離や硝子体の混濁などが起こり、視力の低下や視野の異常を伴います。レーザーにより網膜を部分的に焼く光凝固療法や硝子体手術などの治療法がありますが、重篤化した網膜症による失明を食い止める確実な方法は現在のところありません。

定期的な眼底検査や、毎日の血糖値を適正な範囲内に収めることが大切です。

### 糖尿病腎症

#### 現在、日本での人工透析の導入原因の第一位がこの糖尿病腎症です。

腎臓は血液中の必要なものと不要なものを選び分け、不要なものは尿中に排泄させる機能を持ちます。糖尿病腎症ではこの機能が障害され、体に必要なたんぱく質が尿中に漏れ出ていく状態が最初におこります。更に尿中に老廃物などが排泄できなくなり腎不全の状態となると、人工的にこれを血液中から取り出す必要がでてきます。人工透析です。

透析を専門的に行っているクリニックなどもありますが、その数は少なく、また日常生活に大きな制約を伴うこととなります。定期的な尿検査、蛋白制限を食事療法に加えることなどで進行防止に努めることが必要です。

### 糖尿病神経障害

#### 俗にいう足が腐る(足壊疽)に関係します。

高血糖が長く続くと神経にまで栄養がいきわたらず神経障害を起こします。この神経障害が進むと足にしびれを感じるようになり、ひどくなると痛みを感じなくなり、けがをしても気づかなくなる恐れが出てきます。

糖尿病患者は血行障害や免疫力の低下によって治癒力が弱まっています。すると深爪や靴擦れなどちょっとしたけが等でも細菌が入り込み感染が広がりやすくなります。更にしびれで痛みを感じなくなると気づいた時には重症化しているといったことがあります。

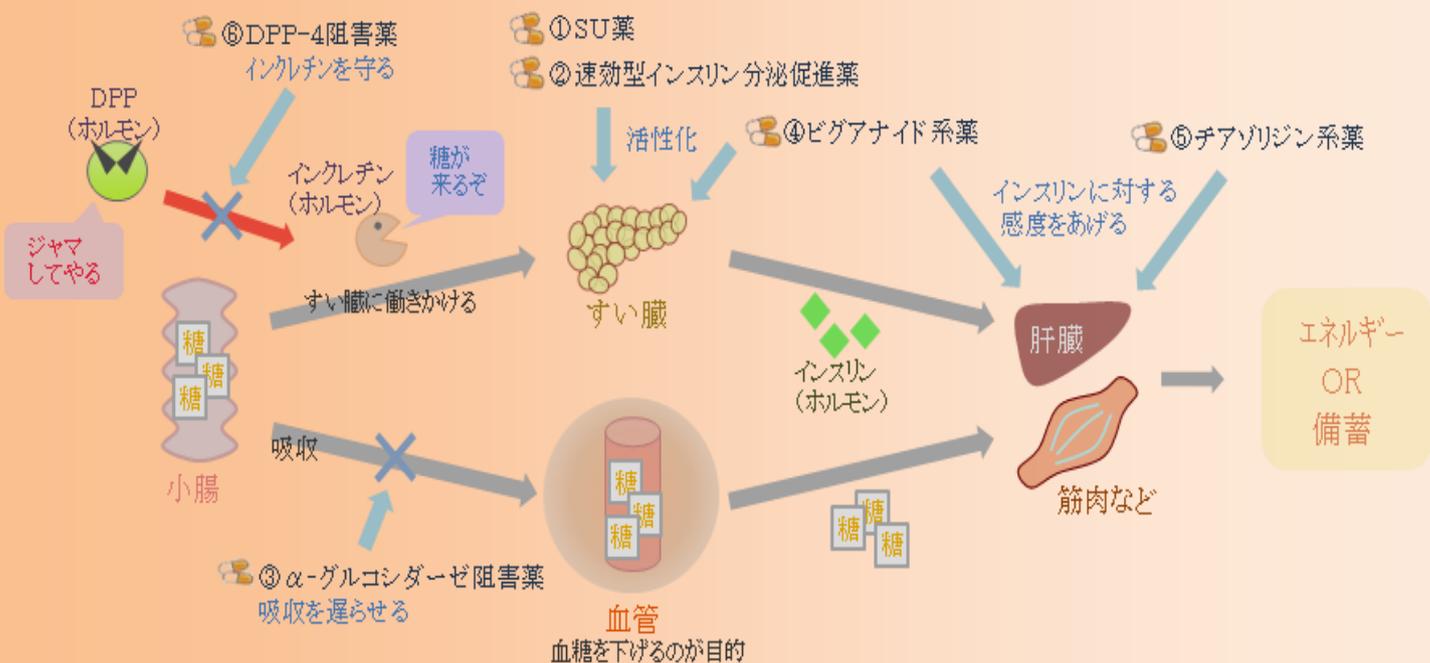
最悪の場合には壊疽した部位の切断が必要となる場合があります。少しのケガでも痛みがないからといって放置せず、早めに受診し医師に報告することが重要です。

また神経障害が進むと運動神経や自律神経にも影響が出ます。こうなると歩きにくくなったり、立ちくらみや下痢・便秘を起こしやすくなったりします。また男性の場合にはEDも神経障害により起こる場合があります。

# 経口血糖降下薬

赤字は、当院採用薬です。  
薬品名にはジェネリックを含んでいます

種類	種類	種類
①SU薬	すい臓のインスリン分泌を促進し、血糖値を下げ	グリミクロン オイグルコン アマリール ダオニール
②速効型インスリン分泌促進	速やかにインスリン分泌を促進し、短時間で作用	スターシア ファステック グルファスト シュアテス
③α-グルコシダーゼ阻害薬 (α-GI)	小腸での糖の消化・吸収を遅らせ、食後高血糖	ペイスン グルコバイ セイブル
④ビグアナイド系薬	肝臓が糖を作る機能を抑制します。また筋肉など	メトグルコ グリコラン メデット シベトス
⑤チアゾリジン系薬	脂肪組織や筋肉、肝臓に働きかけてインスリンの	アクトス
⑥DPP-4阻害薬	すい臓に働きかけるインクレチンというホルモンの	ジャヌビア ネシーナ グラクティブ エクア トラゼンタ



## 低血糖を起こした時の対処法

経口血糖降下薬を飲んでいると、低血糖を起こすことがあります。  
下のような症状に気づいたらすぐに対処してください。

初期



重症

- ①すぐにブドウ糖や砂糖（ショ糖）、それらを含む飲料・食品（ジュース等でも可）を摂ってください。
- ②ただしα-GI（ペイスン・グルコバイ・セイブルなど）を飲んでいる場合は、必ずブドウ糖を摂ってください。
- ③けいれん、昏睡などでは救急受診が必要です。低血糖を繰り返す場合は主治医に相談してください。

# 糖尿病の食事療法

糖尿病の食事は、「バランスのいい食事」です。

また、適切なエネルギーコントロールと、朝食・昼食・夕食を規則正しく食べることで、血糖値の増減を一定にすることが大切です。

## Q & A

**Q** どんな食事を食べればいいの？

**A** ご飯を抜けば、バランスが崩れてしまいます。糖尿病の食事に基本的に食べてはいけないものはありません。様々な食材からバランスよく食べることが大切です。しかし、血糖値が上がりやすいもの「砂糖など」は控えた方が良いでしょう。反対に、野菜や海草に含まれている「食物繊維」は、血糖の上昇を抑えるため積極的に摂りましょう。

**Q** 食事のことをわかりやすく書いた本はないの？

**A** 「糖尿病のための食品交換表」を使うと便利です。食品を「①穀物・いも、②果物、③魚肉卵、④乳製品、⑤油脂の多い食品、⑥野菜・海藻、調味料」の表に分け、具体的に何を食べると良いのか書いています。また、どのくらい食べても良いのか、食品ごとに単位に換算されており、計算しやすくなっています。ぜひ、糖尿病食の参考にしてみてください。

**Q** 甘いもの、おやつは絶対に食べたらダメ？

**A** 血糖コントロールが良ければ、主治医に相談すれば少しなら甘いものを食べることもできます。ただ、「甘いもの」の中には「砂糖」や「ブドウ糖果糖液」など、血糖値が上がりやすいものが多いことが多いため注意が必要です。甘いものを食べたくなった時には、血糖値が上がりにくい「人工甘味料」をうまく使ってみるのも一つの手です。また、果物は1日1単位食べられます。りんごに換算すると約150g、バナナで約100g程度です。適切な食事量は各個人によって異なりますので、詳しくは管理栄養士による指導を受けてください。

当院では、管理栄養士による栄養指導を行っていますのでお気軽にご相談ください。

## 糖尿病専門外来のご紹介

当院では、和歌山県立医科大学付属病院 佐々木秀行准教授による糖尿病専門外来を行っています。

毎週水曜日  
午前10:00より診察開始  
(受付時間は8:30~)



担当医  
佐々木 秀行

和歌山県立医科大学 准教授

日本内科学会 認定内科医&指導医

日本糖尿病学会 専門医&指導医

日本内分泌学会 専門医&指導医

日本病態栄養学会 専門医

2013 April

kokoro Vol.7

# 新入職員紹介



放射線科

放射線技師 平山 雅

## Masatoshi Hirayama



放射線技師として、社会人としても1年目で、まだまだ分からないことばかりですが一般撮影、CT、MRIといった機器に早く慣れ、一人前になれるよう日々頑張っていきたいと思えます。また自分自身10年間野球をしてきたこともあり、元気が取り柄ですので患者様に元気よく接していきたいと思っています。

H24年. 10月入職

## Yasutaka Hamanaka

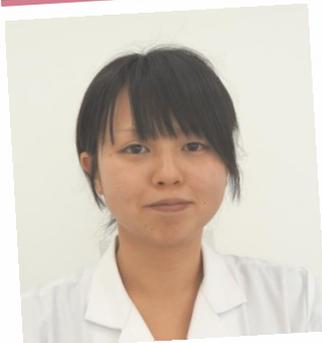


病院に勤めるのは約10年ぶりであり、色々な面で時間の経過や新鮮さを感じます。また、初心の気持ちを思い出しながら充実した日々を過ごしています。技術職として、自分の役割を考えながら、地域、病院に貢献できるよう努力したいと思います。

H24年. 8月入職

リハビリテーション科  
理学療法士 濱中 和

## Ai Uchikoshi



約3年間、介護老人保健施設で管理栄養士を経験しました。医療の分野で働くのは初めてで、まだまだ知らないことがあります。先輩や調理員さんと一緒に「あたたかく楽しみになるような食事」を食べてもらえるように努力したいと思います。親しみやすい管理栄養士になれるように頑張ります。

H24年. 7月入職

栄養科

管理栄養士 打越 歩

# 新入職員紹介

2013 April

kokoro Vol.7



## Koji Kakishita



疑問や不安があれば教えてください。新前ですが、皆様と一緒に考え、安心して薬が飲める手伝いができればと思います。最近では入院されている方の薬も見せてもらうようになり、薬局内にいない事も増えましたが、何かあれば気軽に声をかけてください。

H24年. 8月入職

薬局

薬剤師 垣下 康司

リハビリテーション科

助手 松下 梨沙

## Risa Matsushita



医療に携わることが初めてで、まだまだ分からないことばかりですが、色々な事を積極的に学んでいきたいです。特に、患者様の立場に立った対応、笑顔で接することを心掛けています。一日でも早くリハビリテーション科の助手として信頼されるよう頑張ります。

H24年. 12月入職

## Takuya Hieda



医療現場で働くのは初めてで、何も分からないところからのスタートでした。受付をメインに数ヶ月になります。最初は人と話すのも苦手で、本当に自分にこの仕事ができるのか不安でしたが、最近は少し慣れてきたかなと思えるところも出てきました。まだまだ至らないところはありますが、一生懸命頑張っていきたいと思っています。

H24年. 12月入職

医事課

事務職員 稗田 拓也

# 連携医療機関紹介

# うえだ内科外科クリニック

平成24年10月1日新規開院

## 診療科目

内科  
外科  
胃腸内科  
整形外科

## 急性疾患の診断治療

発熱、風邪、腹痛、腰痛、下痢、  
嘔吐、アレルギー等

## 消化器系疾患の診断治療

慢性胃炎、胃潰瘍、便秘症、肝臓病等

## 呼吸器系疾患の診断治療

気管支喘息、肺気腫、肺炎、気管支炎等

## 整形外科系疾患の診断治療

骨折、捻挫の初期治療、腰痛、肩こり、  
膝関節痛、肩関節痛の注射等

## 生活習慣病

高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、痛風等

## メタボリックシンドローム（内臓脂肪蓄積）

## 禁煙外来



## 温もりのある地域医療



### ■主な設備・機器

レントゲン、腹部エコー、  
胃カメラ（内視鏡）、心電図・動脈硬化検査

### ■検査予約

「内視鏡による検査」を随時受けつけております。

### ■在宅往診検討中

予定しております。

### ■日帰り手術（要予約）

- ◎巻き爪の治療
- ◎皮膚・皮下腫瘍の切除術

### ■自由診療

- ◎企業検診、定期健康診断（労働安全衛生規則）、  
各種健康診断
- ◎成人の予防接種；肺炎球菌ワクチン、  
麻疹、風疹、水痘（要予約）
- ◎インフルエンザの予防接種（要予約）

診 時 目	月	火	水	木	金	土	日/祝
8:30~ 12:30	○	○	○	○	○	○	/
16:30~ 19:00	○	○	○	/	○	/	/

うえだ内科外科クリニック

〒646-0014

和歌山県田辺市新万2-8-27

TEL:0739-23-2700

FAX:0739-23-2701

<http://www.ddmap.jp/0739232700>

スタッフ



受付



診察室



## 診療科目

内科  
外科  
胃腸内科  
整形外科

## 急性疾患の診断治療

発熱、風邪、腹痛、腰痛、下痢、  
嘔吐、アレルギー等

## 消化器系疾患の診断治療

慢性胃炎、胃潰瘍、便秘症、肝臓病等

## 呼吸器系疾患の診断治療

気管支喘息、肺気腫、肺炎、気管支炎等

## 整形外科系疾患の診断治療

骨折、捻挫の初期治療、腰痛、肩こり、  
膝関節痛、肩関節痛の注射等

## 生活習慣病

高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、痛風等

## メタボリックシンドローム（内臓脂肪蓄積）

## 禁煙外来



## 温もりのある地域医療

### 院長 上田 正直

Ueda Masanao

平成 7年 大阪市立大学医学部卒業  
平成 7年 大阪市立総合医療センター  
救命救急センター、外科系研修医

平成 9年 大阪市立大学医学部第2外科・小児外科  
平成10年 淀川キリスト教病院小児科外科  
平成12年 石切生喜病院外科  
平成14年 大阪府立母子保健総合医療センター  
平成15年 大阪市立大学医学部第2外科・小児外科  
平成17年 田辺中央病院外科を経て現在に至る



田辺中央病院で6年間勤務させていただき、昨年10月1日に新万で開業させていただきました「うえだ内科外科クリニック」の上田正直です。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。田辺中央病院では外科・総合診療科で主に外傷・交通事故や肺炎・腹痛などの急性疾患を中心とした救急と、病棟での内科的慢性疾患の呼吸・栄養管理を担当させていただきました。その経験を生かして開業医レベルでの地域医療を実践しようとスタッフ一同取り組んでいきたいと思っています。



## クリニック開業奮闘記

私は神戸市出身でH7年大阪市立大学を卒業し、大阪市立総合医療センター外科系研修医を受験し就職しました。泌尿器科、麻酔科、救命救急センター、消化器外科で研修。研修中に小児外科に興味を持ち、3年目に大阪市立大学第2外科・小児外科に入局。十数年小児外科、小児泌尿器科、一般外科に携わりました。そして田辺中央病院に赴任し、最初は遠方の新天地に赴任するという不安とワクワクした気持ちが入り混じり複雑な心境でしたが、そのうち温泉めぐりや、もちがつお、ゴルフにはまり、大学に戻る意識が薄れていきました。しかし開業するにしてもノウハウもなく、何から始めてよいかも分からず5年が経過してしまいました。そんな中、不動産屋さんから現在の物件を紹介され、新万に魅力を感じ開業を決意し、15か月間約60回の打ち合わせを経てOPENとなりました。

9/30 開院前日  
内覧会  
予想外の台風  
出張メロンパン屋さん  
に来ていただきました。

10/1 開院当日  
開院30分  
初めて来られた患者  
様は、中央病院で診  
察していた方でした。

10/22  
開院以来、患者様の  
来院数が最高でした。

10/25  
患者様が一番少なかった  
日です。これをバネに頑張  
ろうと思います。

その後数か月が経ち、徐々に患者さんは増えてきていますが、まだまだ目標には達していません。今まで勤務医をしていて来院理由など考えたこともなかったのですが、いくら自分にやる気があっても、患者さんが来院する理由は、新聞、口コミ、交通事情、待ち時間、診療時間、診療内容など理由は様々で自分の無力さを実感し、その中でも来ていただいた患者さんに再度来院していただけるよう丁寧な診療を心がけようと思いました。これからも何卒よろしくお願ひ申し上げます。

うえだ内科外科クリニック

〒646-0014

和歌山県田辺市新万 2 8 - 2 7

TEL:0739-23-2700

FAX:0739-23-2701

<http://www.ddmap.jp/0739232700>

# 腰痛体

リハビリテーション科  
作業療法士 加賀山 俊平

## ●腰痛体操で筋肉を鍛え、腰痛を予防する

強い筋肉は腰椎を保護し、腰痛がおこるのを防いでくれます。

ですから体操で筋肉を鍛えることは、非常に大切なことです。また、柔らかな身体は、さまざまな障害から身を守ってくれますし、体力を向上させることも、腰痛の予防に役立ちますので、体操の効果はとて大きいのです。

そこで、腰痛を予防するための簡単な「腰痛体操」を紹介します。

## 基礎編

④①に戻ったら、今度は片膝を立て、太ももの裏を両手で持つ。



⑤④の状態から、ゆっくり膝を伸ばし、一番伸ばした状態でそのまま10秒キープ。その後ゆっくりおろし①に戻る。反体側も同じように。



①フラットな状態になる。②片側の足を伸ばしたまま、もう片側の足の膝を両手で抱える。③胸にジワッと引き付け、そのままの姿勢で10秒キープ。そしてゆっくり①に戻る。

# 腰痛体

リハビリテーション科  
作業療法士 加賀山 俊平

## ●腰痛体操で筋肉を鍛え、腰痛を予防する

強い筋肉は腰椎を保護し、腰痛がおこるのを防いでくれます。

ですから体操で筋肉を鍛えることは、非常に大切なことです。また、柔らかな身体は、さまざまな障害から身を守ってくれますし、体力を向上させることも、腰痛の予防に役立ちますので、体操の効果はとても大きいのです。

そこで、腰痛を予防するための簡単な「腰痛体操」を紹介します。

### イス編



② ゆっくり横に曲げる。反対も。

① ゆっくり前にかがむ

**お尻の筋肉のストレッチング**  
膝を抱えてゆっくり胸に近づけ、10～15秒そのままの姿勢でとめる。左右交互に行う。

### 応用編



① 両膝を立て、頭と肩を床から離さず、お尻をあげる。※ポイントは足の裏もしっかり床につけること。

② おへそをのぞき込むように両肩を持ち上げる。※両膝を崩さず、足の裏はつけたままで行う。