

新栄

第3号
平成22年秋号

医療法人 新井病院
編集発行 広報委員会

理念

1. 地域医療に貢献します
2. 良質な医療を提供します
3. 患者様の目線に立った信頼される医療機関を目指します

〒346-0003

埼玉県久喜市久喜中央 2-2-28

電話 0480-21-0070

<http://www.arai-byoin.or.jp/>

中禅寺湖

日本百景に選定されている。

湖畔には日光二荒山神社中宮祠、日光山中禅寺（立木観音）、中禅寺温泉、キャンプ場などがあり、定期の遊覧船も出ている。



龍頭の滝
PHOTO 大塚看護師

●糖尿病と上手につきあうために

糖尿病患者さんを診療、療養する際には、糖尿病のことをより良く知ることが重要です。糖尿病を放置すると、網膜症により視力障害をきたしたり、腎症により尿毒症を起し透析が必要となることがあります。

糖尿病になるのは、生活習慣も重要ですがそれだけではないのです。糖尿病療養には正しい食生活が必要となります。また、できる範囲で運動をすることをお勧めしておりますが、正しい運動の方法を知る必要があります。しかし、食事療法と運動療法を完璧に行えば血糖が正常化するとは限りません。適切な薬を使用することにより、良好な血糖コントロールが得られることがあります。また、理想的な生活を送れる人ばかりではありません。その問題点の抽出と解決が必要となります。新井病院では、医師のみではなく、看護師、管理栄養士、理学療法士、薬剤師、検査技師、医療福祉相談員等多くのスタッフが糖尿病教室などを通して、患者さんへの説明を始めました。

このような糖尿病に対する取り組みは新井病院だけではなく、地域をあげて取り組む必要があります。現在、埼玉利根医療圏糖尿病ネットワークを立ち上げて、地域ぐるみで糖尿病への取り組みを始めています。病院や診療所の連携や地域の行政と連携をとりあい、糖尿病患者さんが、明るく毎日を過ごせる地域づくりをめざしています。



新井病院 院長 関谷 栄

笑顔で健康講座

糖尿病

～検査と診断・合併症編～

糖尿病とは

糖尿病という病気は、あまりに有名です。糖尿病は、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が上がる病気です。その原因はインスリンの分泌や働きが低下して発症するものです。



自覚症状

のどが渇き多飲になる、多尿・頻尿になる、疲れやすいなどがありますが、多くの場合、血糖が高いのに慣れると症状がなくなります。

糖尿病の検査

診断のためには**血糖**、**HbA1c**、**糖負荷試験**があります。病態や合併症の早期診断のために、**検尿**、**インスリン**、**腹部CT**、**頸部エコー**などがあります。

●血糖

食物を摂取すると炭水化物がブドウ糖として腸から吸収され血液に入ります。この血中のブドウ糖濃度を血糖といいます。ブドウ糖は生命活動を維持するエネルギー源として利用されます。膵臓からインスリンというホルモンが出て血糖を下げますが糖尿病になるとインスリンが不足し血糖が上がります。

●HbA1c

赤血球の中にあるヘモグロビンというタンパク質にブドウ糖が結びついたものがHbA1cです。一旦結びつくとなかなか離れません。血糖は食事の前後で大きく変わるのに対してHbA1cは最近約2ヶ月間の血糖コントロールの目じるしとなります。



コントロールの評価

血糖コントロールをよくすることで糖尿病の合併症の発症を抑えることができ、健常人と変わらない生活をすることができます。下の表の血糖値とHbA1cを参考にし血糖コントロール状況を評価して下さい。

コントロールの目安

評価	優	良	不十分	不良
空腹時血糖値	100mg/dl 未満	100～119mg/dl	120～139mg/dl	140 mg/dl 以上
食後2時間血糖値	120 mg/dl 未満	120～169mg/dl	170～199mg/dl	200 mg/dl 以上
HbA1C	5.8%未満	5.9～6.5%	6.5～7.9%	8.0%以上



糖尿病合併症

糖尿病の三大合併症とは**網膜症**、**神経障害**、**腎症**です。



●糖尿病性網膜症

目がかすむ・物が見えにくい・蚊が飛んでいるように見える（飛蚊症）などの症状を起こします。失明にいたることがありますので、症状がなくても定期的に眼科を受診するようにしましょう。

●糖尿病性神経障害

足の裏がほてる・手足がしびれる・じんじんする・冷感がある・皮膚の感覚が鈍くなるなどの症状が出ます。進行するといつも砂利の上を歩いているような感じになります。ほとんどの場合、足から症状が現れます。また自律神経障害・排尿障害・勃起障害などの症状を起こします。

●糖尿病性腎症

蛋白尿・むくみ・尿が泡立つ・高血圧・腎機能障害・腎不全などの状態になります。腎不全が悪化すると透析になることもあります。透析を導入する原因となる疾患は糖尿病による腎症が第1位で年々増え続けています。

他の合併症

●虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）・脳梗塞

糖尿病で血糖値の高い状態が続くと動脈硬化が進んで心臓の筋肉に酸素を送る血管（冠動脈）が狭くなり、血流が悪くなります。狭心症では血液が少ししか流れなくなり、心筋梗塞では完全に流れなくなります。また、脳の血管が詰まると脳梗塞となります。

●閉塞性動脈硬化症

動脈硬化により、大腿動脈より末梢の血流障害が起き足先への血液の流れが悪くなることにより起こります。また、足にできた傷を放置しておくとう瘍となって**壊疽**を引き起こし、切断する場合があります。

●感染症

血糖値の高い状態が続くと白血球の働きが鈍り、体の免疫力が低下し、細菌に感染しやすくなります。起こりやすい感染症は膀胱炎・歯周病・胆のう炎・皮膚炎・水虫・腎盂炎・肺炎などです。

合併症を予防するためには…

糖尿病の早期診断と血管コントロールです。その他に高血圧、高脂血症、肥満、運動不足などがあげられますのでこれらの管理を十分に行いましょう。

最大のポイントは「血糖コントロール」です。早期発見・早期治療のため定期的に検査を受けましょう。



糖尿病と遺伝性

糖尿病には、大きく分けて2つタイプがあります。1型糖尿病はインスリン依存性糖尿病と言われ、体外からインスリンを注射しなければなりません。2型糖尿病は、インスリン非依存性糖尿病と言われ、インスリン分泌低下とインスリン抵抗性が原因とされています。

糖尿病には、遺伝性があることも知られています。1型糖尿病と2型糖尿病のいずれにおいても遺伝性があります。1型糖尿病は、遺伝的要因（HLA という白血球の型）と関連があるタイプと原因がわかっていない特発性のタイプがあることが知られております。

2型糖尿病は、遺伝因子（複数の遺伝子）に加齢、過食や運動不足などの環境因子が加わって発症します。日本人の糖尿病の多くは2型糖尿病です。

糖尿病は遺伝性があるので、食生活や運動の環境因子だけで発症をなくすことは難しいと思います。

第1回糖尿病教室

～大盛況でした～

10/12（火）当院において第1回糖尿病教室を開催しました。今回は「糖尿病の検査と診断・合併症」について検査技師・看護師の説明のあと、糖尿病専門医である関谷院長のミニ講演があり皆様が熱心に耳を傾けてくださいました。また質問コーナーでも積極的に手を挙げてくださり活気あふれるひとときで、充実した時間を過ごすことができましたような気がします。

本やテレビ、インターネットからの情報は沢山ありますが一方通行的なもので見たり聞いたりしても記憶に残らないものです。この教室に参加し正しい知識と適切な治療方法、合併症などを医療スタッフとのやりとりにより、わかりやすく習得することができます。また、自分だけではない、仲間がいるということで安心を得られるのではないのでしょうか。

引き続きまして、11/9（火）は食事療法と運動療法、12/14（火）は薬物療法とフットケアについての教室となりますが来年以降も回数を増やし、多くの方が参加できますよう、そして参加者の期待に添えるよう職員一丸となり努力して参りますのでご付きの点がございましたら遠慮なくお申し出ください。



◆血圧脈波検査◆ 動脈硬化を測定します。

糖尿病には、様々な合併症あります。全身をくまなく巡っている血管が動脈硬化を起こしているかが、この検査でわかります。ABI（足関節／上腕血圧比）とPWV（脈波伝播速度）という二つを同時に測定することによって、大きな血管の状態を把握することができます。実際の測定にかかる時間は5～10分で痛みなどの苦痛はほとんどありません。また当院では推定血管年齢が出るようにセットしてあります。

1) ABI（足関節／上腕血圧比）

両手両足首の4ヶ所の血圧を同時に測って、糖尿病に合併しやすい閉塞性動脈硬化症を診断する検査です。自覚症状が出現する前に病気を早期に見えます。

2) PWV（脈波伝播速度）

心臓から押し出された血液の脈波は、血管が硬いほど速く伝わるという原理を利用して、大動脈の硬さを判定する方法です。この数値が高いと、狭心症・心筋梗塞と強い相関があるといわれています。また、脳梗塞を起こした糖尿病患者ではこの数値が高い傾向があることから心筋梗塞や脳梗塞などの起こりやすさを知ることができます。



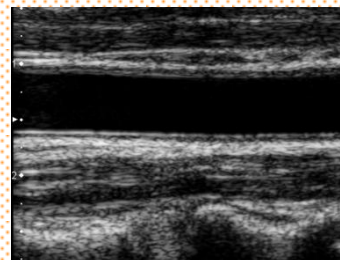
◆頸動脈超音波検査（頸部動脈エコー）◆

頸動脈に向けて、超音波を送信し、はね返ってくる反射波（エコー）を画像化して、頸動脈の動脈硬化がないかを調べます。この検査は頸部にプローブ（探触子）という器具を当てるだけで済み、検査時間は20分程度で痛みを伴わずに簡単にできる体に負担の少ない検査です。

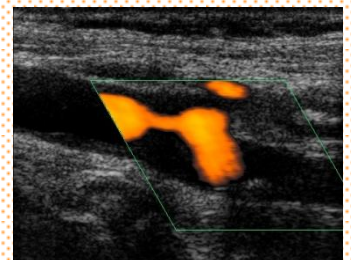
頸部動脈エコーでは、動脈硬化が原因で、動脈の血管の壁（内膜）が厚くなったり狭くなっているようすを写し出すことができます。頸動脈の動脈硬化が進んでいるほど、ほかの部位の動脈硬化も進んでいると考えられます。このことから、動脈硬化が原因となる心筋梗塞や脳梗塞、大動脈解離などの命にかかわる病気が発症する危険度を推測することができます。

異常がみつかったら？

動脈硬化が高度である場合は、血流状態を把握するためにさらにカラードプラー法（血流の状態を色分けして表示する装置）を用いて狭窄の程度を調べていきます。



正常の頸動脈



オレンジ色が血液の流れです
血管が狭くなっているのが良くわかります

●柴Dr 紹介

10月に常勤医師、柴Drが赴任しました。宜しくお願い致します。



専門分野 循環器内科・特に不整脈
 出身大学 新潟大学／平成3年卒
 日本内科学会内科：認定医
 日本循環器学会認定循環器：専門医
 日本内科学会認定内科：専門医

出身地： 東京都

趣味： キャンプ

	月	火	水	木	金	土
午前	外来	病棟		病棟	外来	外来
午後	病棟	病棟		外来	外来	病棟

平成22年10月1日より、歴史ある新井病院に入職しました柴 正美と申します。内科研修終了後新潟大学第一内科に入局し、循環器班に所属し主に不整脈を中心に診療研究を行ってまいりました。16年ぶりに関東へ戻り、基幹病院の循環器内科にて診療を続けてまいりましたが、5年前からは循環器を中心に、一般内科にも従事しております。

若い頃は画像診断、検査を中心にして、理学所見や病歴聴取をあまり重視していなかったのですが、先日循環器physical examination講習会に参加し、目から鱗が落ちる思いをしました。医療が先人の英知の積み重ねであり、病歴聴取を含め、視診、触診、聴診により心エコー検査に匹敵するほどの有用性があることを、この年になり初めて知りました。

新井病院におきましても、内科医の原点に立ち戻り、循環器、一般内科を中心に、微力ながら地域医療に貢献していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

御近所自慢の喫茶店

☆煎りたてこーひーで
HOT一息☆



福祉の店

自家焙煎珈琲屋
Cafeたいむ



地域のみなさまに美味しい自家焙煎珈琲と交流の場を提供しているお店です。また、市内福祉施設の製品の展示販売もしています。



癒しの空間でティータイム
はいかがでしょうか



おすすめ！！
日替わりランチで会話もはずみます。
(1人静かもいいかな?)

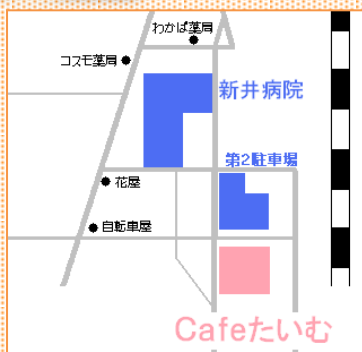
営業時間 10:00～17:00

(定休日：日曜・祝日)

〒346-0003

久喜市久喜中央 2-4-7

0480-21-7238



編集後記

猛暑が終わったかと思ったら、急に寒くなりめまぐるしい気温の変化についていけず、体調不良を訴える方が多いのではないのでしょうか。冬対策として、風邪の予防に「うがいと手洗い」そしてインフルエンザの予防接種、自分の身体は自分で守りましょう。



さて、当院の増改築工事ですが、おかげさまで順調に進んでおり、今年末には新築病棟が完成する予定です。患者様や近隣の皆様には騒音や振動などで大変ご迷惑をおかけして申し訳ございません。もうしばらくの間、ご理解ご協力をお願いいたします。



