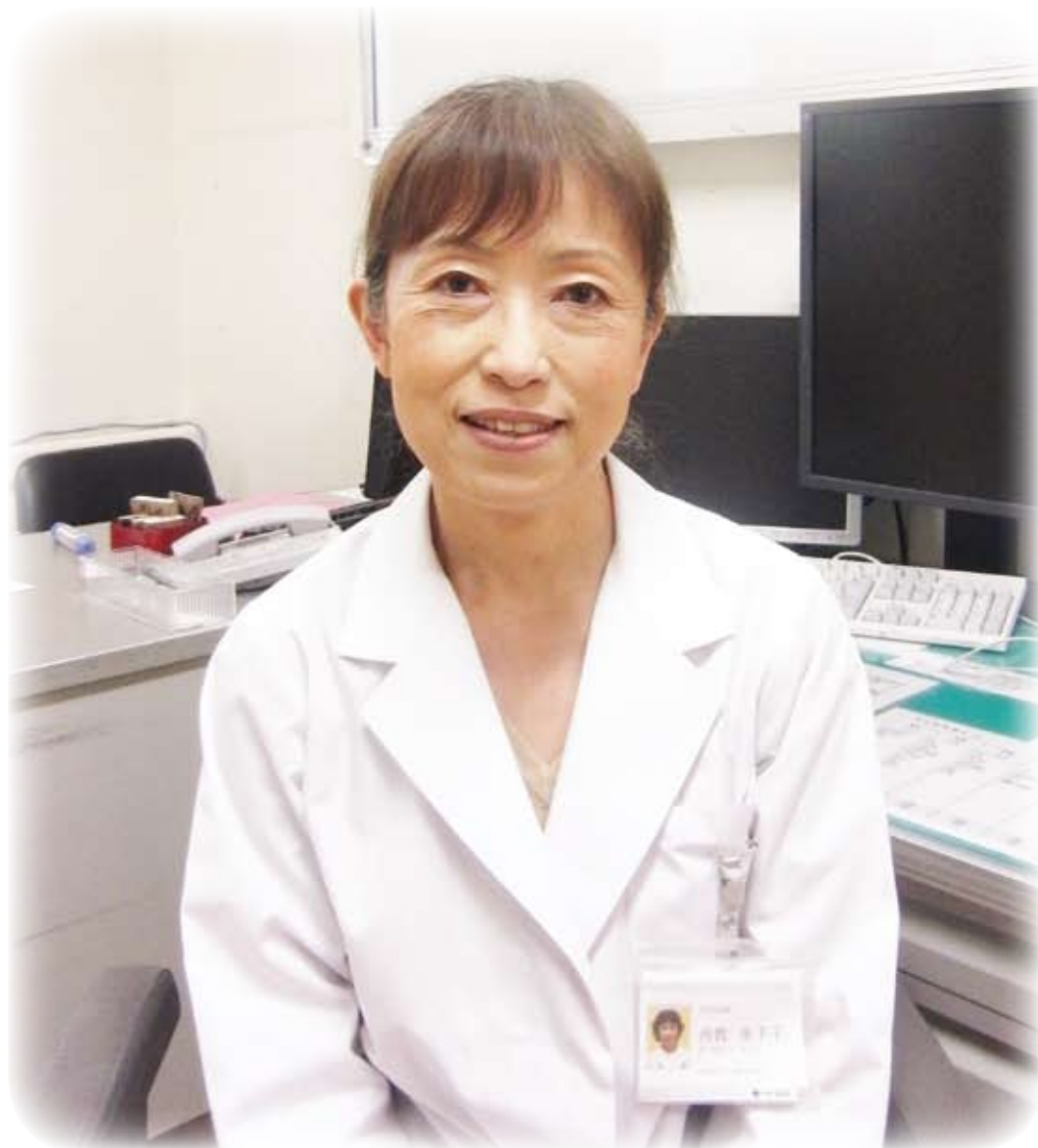


糖尿病外来での治療と目的

今回の特集は



安全対策委員会「患者様と一緒に医療安全に努めています」

健康コラム お酒の飲み方

旬の野菜で健康に 大根

糖尿病外来での治療と目的

糖尿病内科 西教 美千子



糖尿病外来では、受診された患者さんに月一回の採血と検尿をしていただきます。

毎月痛い思いをしていやだなと思っている方もおられるでしょうが、採血と検尿をしないことには糖尿病が良くなっているのか悪くなっているのか分からないのです。

何しろ糖尿病は、はじめのうちは何も症状がありません。何も症状がないからと油断していると突然目が見えなくなる（以前にテレビの健康番組でありました）とか、極端な場合脳梗塞で倒れるということにもなりかねません。糖尿病がサイレントキラー（沈黙の殺し屋）と言われる所以です。

◆◆◆ 尿検査からわかること ◆◆◆

じゃあ、採血と検尿で何をみるのかといいますと、まず検尿では尿の中に糖や蛋白が含まれていないかどうかをみます。糖尿病というからには尿に糖がでるのは当然だなんて思わないでください。糖がでるのは、かなり血糖値が高いときです。ですから糖がでてはいけません。次に蛋白ですが、実はこちらの方が重要なのです。つまり尿に蛋白がでていくということは、腎臓が悪くなっている。即ち糖尿病の合併症である糖尿病性腎症の可能性が大いにあることを示しています。（厳密に言えば尿アルブミンというものを測定して、尿アルブミンが陽性になった段階で糖尿病性腎症を考えます）つまり健康な尿には、糖も蛋白ももうひとつ加えれば潜血も含まれていないのです。

◆◆◆ 血液検査からわかること ◆◆◆

次に採血からは、採血したときの血糖値、HbA1c、肝機能、腎機能、脂質などをみます。

HbA1cは、過去1～2ヶ月の血糖の動きを表すもので、この値が高いということは糖尿病が重症であることを意味します。

◆◆◆ 治療法 ◆◆◆

これらの結果から糖尿病が良くなっているのか悪くなっているのかを知り、悪くなっているのであればその原因を探ります。原因が食事であれば食事の改善を、運動不足であれば運動を勧め、それでも改善しなければ内服薬を増やしたりインスリン注射に変更したりして血糖値の改善を図ります。



◆◆◆ 糖尿病は血管の病気 ◆◆◆

さて、なぜこれほどまでして血糖値を下げなければいけないのか。少々血糖値が高くても合併症が出ていないから今のままでいいのではないかと思われるかも知れませんが、血糖値が高い状態即ち高血糖は血管壁を傷つけるのです。また最近では食後の急激な高血糖が特に有害だといわれています。血管壁を傷つけるとは動脈硬化を引き起こすということです。即ち糖尿病は血管の病気であると言い換えることができます。血管は細い血管から太い血管まで体のいたるところにあります。ですから体のどこに障害が起きても不思議ではありません。つまり糖尿病は〈全身の血管の病気〉なのです。

◆◆◆ 糖尿病の合併症 ◆◆◆

糖尿病の三大合併症は網膜症、神経障害、腎障害

ですが、これらは細い血管に起こる病気です。太い血管に起こる病気には、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、閉塞性動脈硬化症（ASO）などがあります。今までは細い血管に起こる病気は動脈硬化ではないといわれていましたが、最近では細い血管の病気も（少なくとも腎障害は）動脈硬化が原因であるといわれています。大血管障害は命に関わる致死性の病気で、事実糖尿病の死亡原因の最大原因です。命に関わらなくても日常生活の質を落とさざるを得ない状態になります。こうならないために、糖尿病という病気を持っていても、普通の人と同じように寿命を全うする。そのためには合併症を引き起こさない。それが糖尿病治療の目的です。合併症を未然に防ぐために、網膜症を発症していないか眼科の受診、神経障害の症状がないか尋ね検査をし、下肢の血管のつまりを調べたりします。尿蛋白が陽性であれば動脈硬化が進んできたと考え動脈硬化の検査、合併症がでてしまっていれば少しでも進行しないようにまた進行していないかの検査、動脈硬化の原因には高血圧、脂質異常もあるので、血圧、脂質のコントロールも外来の大事な業務です。治療には眼科を始め他のいろいろな科をお願いします。また糖尿病は癌との関わりも強く癌の発症にも注意が必要となります。このように外来では単に血糖だけみるのではなく全身を診るよう心がけています。

◆◆◆ 糖尿病は生活習慣病 ◆◆◆

糖尿病も古くからある病気で、紀元前のエジプトの時代にもすでに糖尿病の症状が記録されているそうです。しかし今ほど糖尿病（Ⅱ型）の方が多き時代はありませんでした。糖尿病が増えた原因は飽食と運動不足です。

ということは、食事の量と質を考え適度の運動をすれば糖尿病の発症は防げるということです。ここが他の病気と異なるところで、生活習慣の改善など工夫次第では自分で糖尿病を制御可能です。糖尿病の主治医は患者さん自身といわれるのはこれ故です。

◆◆◆ ◆◆◆ ◆◆◆

検診などで糖尿病が疑われた方は一日でも早く正常な状態に戻すべく生活習慣を改善しましょう。糖尿病と診断されたら合併症を発症しないように血糖値、血圧、脂質のコントロールをしましょう。基本は食事と運動です。残念ながら糖尿病は治る病気ではありませんが、改善することはできます。近年糖尿病の新薬も発売され治療の幅もふえ、それだけ糖尿病の治療もすすんできています。今後外来看護師によるフットケアも予定しています。さあこれからも一緒に糖尿病の治療を続けましょう。





安全・安心見守り隊

安全対策委員会活動報告

「患者様と一緒に医療安全に努めています」

医療事故はあってはならないものですが、医療事故防止のためには医療者だけでなく患者・家族と一緒に協力し合うことが最も効果的な方法だと言われています。

当院では「患者参加型の医療事故防止」のため医療安全の観点から、具体的参加方法を検討しています。

その例として

①患者さん自身から氏名を名のってもらい、患者さんを確認する。

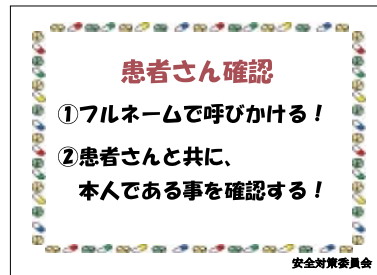
②与薬（点滴や内服）の際に、内容を患者さんと一緒に確認する。

③手術患者さんに、個別のリストバンドを装着し確認する。

などがあげられます。

今後も患者参加型をすすめるために私たち医療者は患者さん・家族と一緒に話し合う場を広げ、共に取り組んで行けるよう努力したいと思います。

あってはいけない事故を防ぐ為に、これからも名前をお尋ねする事があると思います。ご協力をよろしく願いいたします。



お名前をお願いします。

○本○夫さまですね。血の検査をさせていただきます。

はい。○本○夫です。



お酒の飲み方



お酒は心身の疲れを癒し、人間関係を円滑にする潤滑油として、また祝い事やパーティ等になくてはならぬ存在として、人々の間に広く定着しています。ところが、このようにお酒の効用が認められている一方で、アルコール依存症の広がりや、未成年者の飲酒の増加、飲酒運転といった問題が指摘されており、若者のイッキ飲みによる事故も、後を絶たない状況にあります。そこで、お酒の飲み方は、どうすればよいかを考えました。

① 適量を守る

適量のお酒を飲んでいない人の死亡率は、全く飲まない人、また大量に飲む人に比べて、最も低いというデータが相次いで発表されています。これには人種や性別、地域条件を越えた共通性がみられます。一口に適量と言っても、その量は人によって様々です。アルコールの許容量は性別や年齢、体質その時の健康状態といった様々な要素が関係するからです。アルコール依存症や薬物の乱用経歴のある人など、適量が存在しない場合もあります。

一般に高齢になるほどアルコールの代謝能力が低下し、酒量も減少します。しかし、中には代謝機能が低下したことに気付かず、若い時からの酒量を続けている人がいますが、この状態を続けていると臓器に障害をおこやすくなります。わが国ではビール大ビン一〜二本、ウイスキーダブルで一〜二杯、日本酒では一〜二合が適量とされています。但し、これは男性でお酒に強いタイプの場合です。女性の適量は、男性の約半分と言われています。妊娠早期にお酒を相当飲むと、胎児に悪影響を及ぼします。

② 酒のつまみを食べながら飲む

お酒は「食べながら飲むと良い」とよく言われます。その理由は胃腸の壁、つまり粘膜の上に食物が付着して層をつくり、この防御壁があるために胃を荒らすことが少なく、またアルコールの吸収もゆっくりと進むからです。さらに食べながら飲むとお酒を口に運ぶ回数が減り、動作もゆっくりしてくるので、血液中のアルコール濃度がいっぺんに高くなることはありません。

③ 楽しく自分のペースで飲む

自分の適量をゆっくりマイペースで飲むことが、楽しくお酒と付き合っていく秘訣です。日本人の約半数は、アルコール分解産物である有害なアセトアルデヒドを速やかに分解できないため、少量のアルコールでも悪酔いしやすいのです。お酒に「強い」、「弱い」は遺伝による生まれつきの体質からくるものです。日本人の四割は、お酒に弱い人です。

④ 週に二日は休肝日に

年に一〜二回健康診断を受けて、自分の体調をチェックしておくことにより安心してお酒を楽しむことができます。特に、肝機能検査が重要です。一般的にアルコール性の肝臓病ではAST(GOT)、ALT(GPT)の数値が上がります。また、 γ -GDPの数値は、お酒を多量に飲み続けると上昇し、やめると下がるというように飲酒状況に敏感に反応します。週に二日以上お酒を飲まない日(休肝日)をつくと γ -GTPが下がります。

旬の野菜で健康に



大根

大根は、根が淡色野菜、葉が緑黄色野菜と2つの要素を持つ野菜です。根に多く含まれるでんぷん分解酵素であるジアスターゼは、食べ物の消化を促進し、胸やけ、胃酸過多、胃腸の働きを整える働きがあります。また、辛味成分には、胃液の分泌を促して、胃を健康に保ったり、血液をサラサラにし、血栓を予防したりする働きもあります。他にも、オキシダーゼ酵素には解毒作用があり、焼き魚の焦げに含まれるトリプトファンなどの発ガン性物質を解消する手助けをするといわれています。食物繊維も豊富で腸内の老廃物を体外に出す役目も果たしてくれる、胃腸薬のような野菜です。皮には毛細血管を強くするビタミンPが含まれ、脳卒中の予防に効果が期待できます。更に、葉の部分には、根よりもずっと多くのビタミンCを含み、根にはないβ-カロテンには強力な抗酸化作用があり、ビタミンKやカルシウム、鉄なども含まれ捨てるにはもったいない部分です。

栄養をとるなら大根おろしが一番!

根の部分に含まれるビタミンCは皮の近くに集中しているので、大根おろしにする時は、ビタミンCを上手に摂取するために皮付きでおろすとよいでしょう。ただし、ビタミンCは時間とともに減ってしまうので、食べる直前におろしましょう。

切り干し大根は生の大根より栄養豊富

乾燥させた切り干し大根は、水分が少ない分、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど多くの栄養素が濃縮されています。

大根の部分別調理法

首の部分は辛みが弱く、ビタミンCが多く含まれているので、生食用に最適。(なます・サラダ・おろしなど)

中央の部分は最も甘みが強く一番おいしいところで、煮物に最適。(おでん・ふるふき大根など)

先端の部分は辛みが強い部分なので、味の濃い料理向き。辛みは煮ると甘みに変化します。辛みの効いた薬味や切干大根に向いています。(みそ汁の具・炒め物・薬味など)

(管理栄養士 浅井美幸)

レシピ 大根パスタ

- 1) フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、小房に分けたしめじ、細切りにした大根を入れる。
- 2) 茹でておいたスパゲティを入れ、塩、こしょうで味を整える。
- 3) 茹でて細かく刻んだ大根の葉を混ぜ合わせ、器に盛る。
- 4) 大根おろしときざみのりをのせて出来上がり。



診療案内

診療受付時間

月曜～土曜(水・金曜を除く)
午前8:00～午後5:00
水・金曜
午前8:00～午前12:00

診療時間

月・火・木・土曜
午前9:00～午前12:00
午後2:00～午後5:30
水・金曜(午前のみ)
午前9:00～午前12:00

休診日

日曜・祝日、水・金曜日午後
夏期休暇・年末年始

救急患者は常時受け入れます

医師一覧

整形外科

野尻 正憲
大塚 和史
西谷 江平
高橋 寛
宮田 誠彦
新井 隆三
石川 正洋
貝澤 幸俊

脳神経外科

徳力 康彦
林 純哉
菊田 健一郎
常俊 顕三
福光 龍

外科

林 秀樹
多保 孝典
宮永 克也
木村 哲也
佐々木 正人

形成外科

森本 尚樹

放射線科

坂井 豊彦
村岡 紀昭
小坂 信之
清水 幸生
竹内 香代

内科

酒井 克哉
東 二郎
荒井 肇
中嶋 元次
森島 繁
大蔵 美幸
天谷 直貴
池田 裕之
福岡 良友

内科

(リウマチ膠原病)
東 二郎
梅原 久範

内科(糖尿病)

西教 美千子

内科

(血液疾患・痛風)
中村 徹

循環器科

酒井 克哉
森島 繁
李 鍾大
中野 顕

内科(腎臓)

木村 秀樹

内科(人工透析)

三崎 裕史
横山 由就
松田 哲久
横井 靖二
村瀬 詠康

消化器科

多保 孝典
荒井 肇
大谷 昌弘

呼吸器科

長内 和弘

神経内科

人見 健文
江川 齊宏

眼科

南部 浩隆
赤木 好男

泌尿器科

秋野 裕信
三輪 吉司
石田 泰一

回復期リハビリ

テーション病棟

大槻 宏和

健診・人間ドック

南 亮