

いすみ医療センター

通信

ISUMI

MEDICAL

CENTER

Vol.3

—Topics—

MAGAZINE

- ・ 糖尿病対策チームの紹介
- ・ 糖尿病チーム活動内容
- ・ 糖尿病における
食事療法・運動療法
- ・ 第2回健康屋台 開催報告
- ・ 当院からのお知らせ

令和2年2月



発行：広報委員会

糖尿病対策TEAM

糖尿病・内分泌代謝内科
柴田 貴久

ONE TEAMの精神をもって

糖尿病対策チームについて、いすみ医療センター診療部長を務める柴田医師にご紹介いただきました。

糖尿病は、インスリンの分泌や働きが低下することにより、血糖値が上がってしまう病気です。インスリンは膵臓から分泌され、人体では唯一、血糖を下げる作用をもつホルモンです。肥満、過食、ストレス、運動不足などによって、このインスリンの働きが低下してしまうことが糖尿病の主な原因です。

世界保健機関(WHO)の調査によると、全世界の糖尿病有病者数は4.2億人(2014年)です。ここ30年で4倍に増えており、糖尿病対策は世界的な課題となっています。

日本においても糖尿病有病者数は1000万人を超え(2016年)、糖尿病で年間約13000人が命を落としています(2014年)。夷隅地域においても糖尿病患者様は年々増加しています。

糖尿病と診断されても、多少血糖値が高いだけでは何も症状はありません。ではどうして糖尿病は治療しなくてはいけないのでしょうか？血糖コントロール不良が続くと、症状がなくても神経や血管が次第に傷んでいきます。神経障害、網膜症、腎臓病などの合併症を引き起こし、進行すると失明や人工透析に至ります。さらに心筋梗塞や脳梗塞、壊疽(えそ)といった命に関わるような病気につながります。このような恐ろしい合併症で健康を損ねたり、命を落としたりすることがないように、今何も症状がなくても、治療をつづけていく必要があるわけです。最近は健康意識の高まりや治療薬の発達などもあって良好な血糖コントロールを維持できる方が増えており、糖尿病をもつ方の寿命が少し延びてきているというような、よいデータも出てきています(2016年日本糖尿病学会調査)。しかし一方で、人工透析の原因は依然として糖尿病が最も多いことや、糖尿病で足を失う方がまだまだ多いことなど、解消しなければならない課題が数多くあります。

このような課題に取り組むためには医師の力だけでは不可能で、看護師、管理栄養士、理学療法士、検査技師などによるチーム医療が必須です。いすみ医療センターにおきましても、2017年に糖尿病対策チームを結成いたしました。3年目となる現在は、「フットケア外来」、「糖尿病からの透析予防」、「糖尿病教室」、「友の会活動」の4つを柱に活動しています。活動の詳細は次項に譲るとし、私からは簡単にご紹介いたします。

フットケア外来について

「看護師が中心となって糖尿病患者様の足の状態を定期的にチェックし、日常のフットケアのアドバイス、たこや傷の処置などを行っています。

糖尿病からの透析予防について

「糖尿病からの透析予防」につきましては、まずは2011年に発足しました「いすみ市糖尿病性疾患予防対策事業」という、いすみ市、夷隅医師会と医療機関、ボランティアなどが連携した大変先進的な取り組みがございます。この取り組みによって、いすみ市の透析医療費を減少させるなどの大きな成果を上げております。いすみ医療センターにおいてもこのすばらしい事業の一躍を担うべく、昨年より糖尿病性腎臓病の診療に注力しております。具体的には、糖尿病患者様のうち腎機能が基準値以下に低下している方に対して、医師、看護師、管理栄養士、理学療法士が月1回診療し、薬による治療のみならず減塩や運動などの生活指導を行い、透析導入抑止を目指しています。

糖尿病教室について

「糖尿病教室」は年4回、糖尿病の講習会を行っています。少人数でざっくばらんな会ですので、気軽にご参加頂ければと存じます。

友の会活動について

「友の会活動」としては、夷隅地域では初めてとなる糖尿病友の会「いすみなのはな会」を2018年に発足いたしました。まだ発足間もないですが、今後少しずつ活動の幅を拡げていければと考えております。

以上のように、糖尿病患者様が末永く健康寿命を保つことができますよう、One Teamの精神で診療に取り組んでおります。まだまだ若いチームであり未熟な面もあるかと存じます。何かお気づきのことがございましたら、お気軽にご意見を賜れば幸いです。ご指導ご鞭撻の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

糖尿病教室



全国の糖尿病患者数は328万人を超え、増加しているといわれています(2017年患者調査)。そんな中当院でも糖尿病・内分泌代謝内科が設立し、日々糖尿病患者様の治療に当たらせていただいております。

糖尿病は痛みを伴わず合併症が進行していく病気です。

当院でも糖尿病について正しい知識を持ち、自己管理ができる手助けができればと年4回糖尿病教室を開催しています。

対象者は、糖尿病患者様に限らず、家族に糖尿病の方がいる方、生活習慣病が気になる方なども参加頂けます。(当院を受診していない方の受講料は自費となります)



専門的な内容を分かりやすく医師から学べ、季節に合わせた食事療法を管理栄養士から、身近なことから行える運動療法を理学療法士から、日常生活においての過ごし方などの全般を糖尿病療養指導士と話し合う場となっています。

令和2年度は4月6月10月12月の第3土曜日を予定しています。

講義内容は随時外来に掲示いたしますので、ご確認のうえご参加ください。

フットケア外来

当院通院中の糖尿病患者様を対象に、フットケア外来を設けています。足を守り、足を見るという習慣を身につけていただき、小さい変化にも気がつけるように、足のお手入れの仕方など、共に考え実践しています。たこや、うおのめ、爪が厚くて切れないなど患者さんの悩みは様々ですが、その問題も糖尿病療養指導士と相談しながらケアをしていきます。年をとっても自分の足で歩けることを目標に日々見させていただいています。足でお困りの方はまず主治医へ相談してください。



糖尿病友の会



糖尿病友の会とは、日本糖尿病協会が主体となった組織で当院でも2018年に糖尿病友の会「いすみなのはな会」を設立しました。

糖尿病患者様だけでなく、糖尿病に関心のある方などイベントを通じて学び、共に意見交換ができる場として提供していけたらと考えております。

当院の活動内容として2018年から千葉県糖尿病協会主催のウォークラリーに参加しています。



食事療法

栄養科

最終的には
バランスのとれた食事

「〇〇は、病気に効く！」「〇〇は、〇〇病にならない！」等の情報が飛び交う現代ですが、やはり最終的にはバランスのとれた食事に行きつくのではないかと感じています。

まずは、ステップ1として、あなたにとって必要な1日のエネルギー量を知ることから始めてみてください。それを1日3食に分けます。これがステップ2です。食事を抜いたり、まとめて食べることは禁物です。必ず3食とることをお勧めします。

最後にステップ3として栄養素のバランスを考えましょう。まずは器(皿)で覚えると良いのではないのでしょうか。基本は、主食、主菜、副菜の組み合わせです。さらに牛乳等の乳製品と果物を1日1回食べると不足しがちな栄養素が補えます。

糖尿病治療にとって大事なことは「セルフケア行動」と言われています。

例えば缶コーヒーやジュース等の飲み物は液体なのでたくさん飲んでしまいますが、実は意外とエネルギー(カロリー)があります。1日に何本も缶コーヒーやジュースを飲んでいる方は知らないうちにエネルギーを取りすぎているのかもしれません。

「さっき缶コーヒー(ジュース)を飲んだから、次はお茶にしておこうかな」等の意識を持つことが大切です。セルフケア行動をするにあたって大事なことは、患者さん自身が自身の治療方針と一緒に加わり、普段の生活に1つの変化を取り入れることで糖尿病の悪化を防ぐことができると考えます。そのためのお手伝いが私たちにできたらと考えます。

運動療法

リハビリテーション科

糖尿病予防
運動は薬です

<世界で糖尿病が増加>

世界中で6秒に一人が糖尿病で亡くなっており、経済的損失も大きく、11月14日を“世界糖尿病デー”として予防を呼びかけています。

糖尿病治療の基礎となるのは、食事や運動などの生活習慣の改善です。

特に世界的にも運動不足は深刻で「運動は薬」という言葉が欧米でも盛んに取り上げられ運動療法による改善効果が注目されています。

<運動は血糖値を下げる>

血糖値を左右する臓器は肝臓と筋肉ですが、筋肉はブドウ糖を最も多く取り込む器官です。

運動療法として有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、水泳等)が薦められてきましたが、最近の調査では、筋トレも血糖値の改善に効果的なことが明らかになり、有酸素運動と併せるとより高い効果が得られます。

運動は、糖尿病だけでなく、高血圧・がんなどのすべての生活習慣病予防の基本です。

大切なのは運動を継続させること。日ごろからこまめに身体を動かしましょう！

筋トレと有酸素運動を組み合わせ各々週に150分以上
⇒糖尿病発症リスク 59%減少



筋トレ週に150分以上
⇒糖尿病発症リスク 34%減少



週に59分以下の少ない運動量でも効果あり
⇒糖尿病発症リスク 59%減少



屈伸運動(スクワット)	踏み台昇降	膝をついて腕立て伏せ	タオル絞り(腕の筋トレ)

運動の三大効果

- ①食後の運動(1~2時間後)⇒食後高血糖を予防
- ②運動した日は⇒血糖値が上がりにくくなる
- ③運動が習慣になると⇒インスリンの効きが良くなり血糖値が上がりにくい体へ

第2回 いすみ医療センター

健康屋台(健康相談会)

開催報告

2019年10月26日(土)、第1回目と同様、「普段聞けない疑問を専門医にきいてみよう！」をメインテーマに、いすみ医療センター、千葉大学医学部、いすみ市、大多喜町、御宿町の共催で「第2回 いすみ医療センター健康屋台」を開催しました。

千葉大学医学部 田中知明教授の「知ってる？ホルモンの秘密とロコモ話題」と題した健康講話を始めに聴き、グループに分かれての、「健康座談会」、「健康測定」、「健康相談」、「院内見学会」を行い、参加者は43名でした。

「健康座談会」では近年、台風、豪雨等災害が多くなっている事を受け、「病気をお持ちの方やその家族は、災害に備えて何をしたら良いと思いますか？」をテーマとし専門医との活発な意見交換がされました。

「健康測定」では「転倒防止体操」・「骨密度測定」・「血管年齢測定」・「ロコモチェック」に加えて、今回新たに「血糖測定」を取り入れ、各種測定結果を基に看護師・保健師による「健康相談」を行い、地域住民の健康をサポートできるようアドバイスをしております。

参加された方々からは、座談会、健康相談等を通し、熱心な質問や意見がありました。また、医療センター内の病棟、外来、手術室等施設見学では、「医療センターの内容が良く分かった。」、「色々な検査がありセンターの中が良く分かった。」などのご意見をいただくことができました。

ご協力いただきました、アンケート等、皆様からの貴重なご意見は、今後の業務に活かせるように努力して参ります。

今後とも地域住民の健康増進に役立てるよう、定期的な開催を予定しております。

健康屋台アンケート集計(一部)

医療センターを受診したことはありますか？

ある	38
ない	5
計	43

健康屋台は、満足していただきましたか？

満足	33
やや満足	10
どちらでもない	0
やや不満	0
不満	0
計	43

また健康屋台に参加したいと思いますか？

参加したい	43
どちらでもない	0
参加したくない	0
計	43



いすみ医療センター

News

免震オイルダンパーの交換工事終了のお知らせ

いすみ医療センターに設置しているKYB株式会社及びカヤバシステムマシナリー株式会社製の免震オイルダンパー12基すべてについて、国土交通省が不適合として発表した製品が使用されていることが判明したことから、同社に対して早急に交換するように要請し、交換工事が令和2年1月16日に終了しましたので、ご報告いたします。



眼科からのお知らせ

令和2年2月より、白内障手術ができるようになりました。
白内障でお困りの方は、医師にご相談下さい。

いすみ医療センター

千葉県いすみ市荻谷 1177

<https://www.isumi-ic.jp/>

TEL 0470-86-2311

FAX 0470-86-4877