



糖尿病ってどんな病気？

内科：大江 晃央

糖尿病は「尿に糖が下りる＝甘くなる病気」と書きますが、実はそれは病気の本質ではありません。糖尿病は血糖値が高くなる病気です。症状は、のどが渇く、尿量が増える、だるさと言われているますが、そういった症状はかなり血糖値が高い状態が続いたときだけで、通常は無症状です。ですので、血液検査を受けることがとても重要です。

では、どうして高血糖になるのでしょうか。それは「インスリンの作用不足」です。インスリンは本来膵臓（すいぞう）という臓器から出てくるホルモンのひとつです。インスリンには、食事（主に炭水化物）から吸収した糖분을体内に蓄える働きがあります。このインスリンの①分泌量（出せる量）が減る、あるいは②効き目が悪くなることで、糖尿病になります。高齢や肥満は②の原因となります。それぞれの状態を判断し、患者さんと一緒に治療を組み立てます。食事療法・運動療法・薬物療法が治療の三本柱となります。

糖尿病は無症状だから、放っておいても大丈夫と思うかもしれませんが、そんなことはありません。血管が高血糖にさらされることで、血管が傷み、合併症を引き起こします。糖尿病の3大合併症は「し・め・じ」です。し＝神経障害、め（目）＝網膜症、じ＝腎症です。細かい血管が傷むことで起きる合併症で、これらが進行すると、手足のしびれや頑固な便秘、失明、末期腎不全（透析が必要な状態）になります。元気で長生きするためには、合併症を減らすことが大切です。そのために※HbA1c7%未満を目指しましょう。

※HbA1c：過去1～2か月の血糖の平均を示す数値です。

【コラム①】痛くない血糖測定！？

当院ではFreeStyleリブレを導入しています。インスリンを使用している患者さんはリブレを使用することができます（保険適用）。リブレは500円玉サイズのパッチ状のセンサーを腕に貼り付けます。主に腕に装着し、交換は2週間おきです。血糖値の動きを常に確認することができるため、よりきめ細やかな血糖管理に役立ちます。低血糖のお知らせ機能もあるため、とても便利です。気になる方は主治医にご相談ください。



【コラム②】 なかなか痩せない…これって肥満症？

BMI（体格指数）はご存じですか？「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」の値をBMIといい、医学的にはBMI 25以上の場合を「肥満」と呼びます。さらに、内臓脂肪の蓄積や、糖尿病・高血圧・脂質異常症・睡眠時無呼吸症候群などの合併があれば、「肥満症」と呼び、医学的に治療が必要な状態です。肥満症は将来的に脳卒中や心筋梗塞につながる可能性もあり、治療が必要です。治療は食事・運動・行動療法が基本ですが、さらに薬物療法、外科療法があります。「肥満は自分の生活習慣、自己管理が悪いから」と思っているかもしれませんが、自己管理の問題だけではないさまざまな要因が影響しています。法人内の千船病院では減量外来を行っています。当院でも治療の相談ができますので、気になる方はまずは主治医にご相談ください。

わたしの健康法とペットの紹介（看護部）

毎日を元気に過ごすために、スタッフはそれぞれの生活に合った健康習慣を大切にしています。今回はその取り組みと、日々の癒やしとなっているペットたちもあわせてご紹介します。皆さまの健康づくりのヒントになれば幸いです。

園山：毎日の犬の散歩（40分）で止まるたびに「かかと落とし」をしています
骨に良い食事をするように心がけています

津久井：毎朝「ラジオ体操」で一日をスタートしています

谷村：朝と寝る前のストレッチをしています

東：腰痛予防のために、「太もも裏ストレッチ」をしています

岩崎：1万歩ウォーキングをしています。ヨガ・ピラティスに通っています

中井：ワンコの散歩1時間、寝る前にストレッチをしています

川端：寝る前に「5分間ストレッチ」をしています



中井Choco



Fish
(しんあいの子)

ストレッチの方法
はスタッフに声を
かけてください♡

東Kina



東Goma

東Yuzu



園山Nuts



田中Moka



谷村Mituki



津久井Moka