

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

## 目次

- 糖尿病にならないために ..... 2～3
- ヨムクスリ ..... 4
  - 糖尿病治療で使うおくすり
- 栄養通信 ..... 5
  - 正しく知って、高血糖予防
- 母恋インフォメーション ..... 6～7
  - New Face ～10月着任医師のご紹介
  - 10月28日 健康プラザデラックス開催のご案内
  - 世界糖尿病デー・市民公開講座のご案内
  - 健康コラム
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 ..... 8

今日の  
スナツプ

## 9月6日 午前3時07分 北海道胆振東部地震 発生

直後から自主当院したスタッフが情報収集・対応にあたり、午前4時30分 災害対策本部が立ち上がり、9月13日(木)まで活動は続きました。



# 糖尿病にならないために

健診センター センター長  
糖尿病科

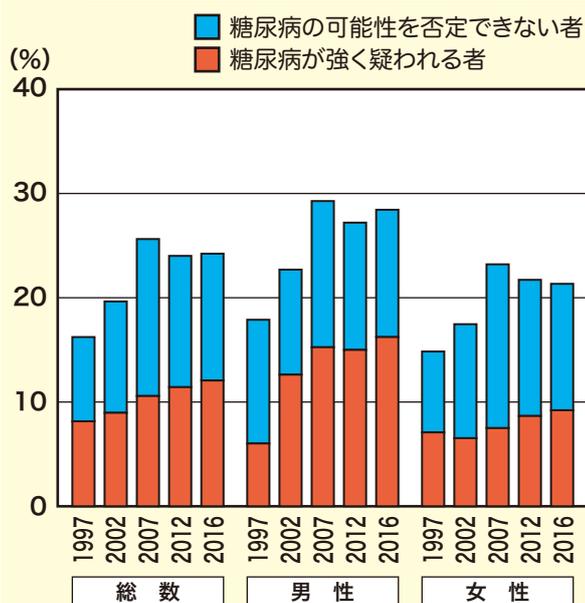
やま もと てつ お  
山本哲郎 医師

11月14日は世界糖尿病デー。生活習慣病のひとつ、糖尿病は決して人事ではなく私たちの毎日の積み重ねによって引き起こされます。糖尿病にならないために、何をすべきか山本先生にお話を伺いました。

## はじめに

今年も11月14日に世界糖尿病デーを迎えますが、最近の糖尿病患者数の動向をみると、2016年の厚労省による国民健康調査から糖尿病が疑われる成人（糖尿病患者を含む）の推計が1000万人と前回より（2012年）さらに50万人増加し、発症に至らない予備群は1000万人と前回より100万人減少しました（図1）。この増加は、糖尿病を発症しやすい高齢者の増加、メタボ検診（特定健診）による有病者の掘り起こしが影響したと思われます。一方、予備群の減少はメタボ健診による予防効果が出ているとみられます。

図1 「糖尿病が強く疑われる者」「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合の年次推移(20歳以上)



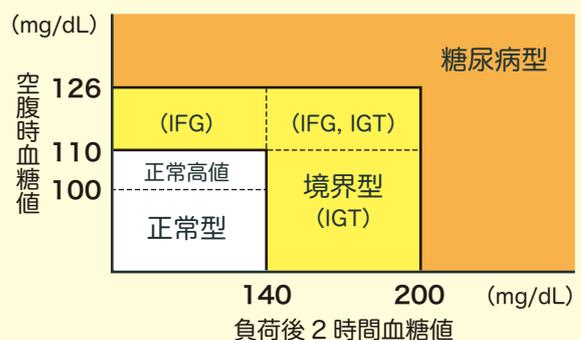
資料:2016年国民健康・栄養調査(2017年)

## 糖尿病予備群とは

糖尿病予備群とは、正常の方よりも血糖値が高いものの、まだ糖尿病には至っていない人たちを指します。糖尿病予備群の診断には、75g経口ブドウ糖負荷試験（以下75g OGTT）を行い、境界型と診断された人を指します（図2）。この境界型には、IFG（空腹時血糖異常）とIGT（耐糖能異常）が含まれます。

予備群の方は、まだ糖尿病じゃないから大丈夫と決して思わないでください。そのままの生活習慣を続けると、予備軍の方は正常型の人に比べ、6~20倍も多く糖尿病を発症するといわれており、特に糖負荷試験での2時間値が170~199mg/dLの人は糖尿病発症のリスクが極めて高いことが分かっています。また、予備群の段階から動脈硬化が進展するため、正常者と比べると、心筋梗塞、脳卒中の発症が2.2倍、糖尿病では3.5倍の発症の危険が高まります。

図2 空腹時血糖値および75gOGTTによる判定区分



## 糖尿病のリスクを高める要因

表1にあるような生活習慣が発症の引き金になります。食事・間食の過剰なカロリー摂取や運動不足からの肥満、動物性脂肪摂取や単純糖質（とくに糖を含む清涼飲料水、スポーツドリンク）の過剰摂取、野菜・きのこなどの食物繊維不足、過量の飲酒、喫煙などが誘因となります。

	糖尿病の予防	糖尿病を促進
確実	<ul style="list-style-type: none"> <li>過体重・肥満者の自発的体重減少</li> <li>定期的な運動</li> <li>エネルギー・脂質の摂取制御</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>過体重</li> <li>肥満・腹部肥満</li> <li>運動不足</li> <li>エネルギー・脂質の過剰摂取</li> </ul>
可能性	<ul style="list-style-type: none"> <li>少量～中等量の飲酒</li> <li>コーヒー・食物繊維・未精製穀類の摂取</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙</li> </ul>

## 糖尿病の予防

糖尿病や予備群になりやすい人がいることが分かっていますので、この方たちは積極的に検診を受けてください。すなわち、

- ・これまで耐糖能が正常でないと指摘された人
- ・糖尿病の家族歴がある人
- ・妊娠糖尿病や巨大児の既往がある方
- ・肥満の人
- ・メタボリック症候群やその予備群の方
- ・皮膚の化膿性疾患（おできなど）が  
できやすく、治りにくい人

などが挙げられます。

検診で、血糖値（朝食前、随時血糖）、HbA1c（過去約2か月間の平均血糖の指標）を調べます。この結果によって糖尿病が疑われたり、糖尿病移行のハイリスク群と思われる場合、75gOGTTを受けることが推奨されます（表2）。

表2 75gOGTTが推奨される場合

### ◎ 強く推奨される場合

現在糖尿病の疑いが否定できないグループ

- ・空腹時血糖値が **110～125** mg/dLのもの
- ・随時血糖値が **140～199** mg/dLのもの
- ・HbA1cが **6.0～6.4** %のもの  
(ただし明らかな糖尿病の症状が存在するものを除く)

### ◎ 行うことが望ましい場合

将来糖尿病を発症するリスクの高いグループ  
(高血圧・脂質異常症・肥満など動脈硬化のリスクが高い)

- ・空腹時血糖値が **100～109** mg/dLのもの
- ・HbA1cが **5.6～5.9** %のもの
- ・上記を満たさなくても、濃厚な糖尿病の家族歴や肥満が存在するもの

75gOGTTで糖尿病と診断されれば、受診して治療を受けてください。そして、予備群と診断された方は糖尿病発症を予防するため、生活習慣を改善することが極めて重要です。

これまで、各国で糖尿病のハイリスク者を対象に、生活習慣の改善による介入で、糖尿病の発症を遅延、抑制できたとの報告がいくつも出ています。実際には、先に述べた糖尿病のリスクを高める要因を、できるだけ排除していくことが必要です。

また、定期的に検診を受けて、健康状態を確認（糖尿病に近づいていないか、生活習慣改善の効果が出ているか）してください。



## 最後に

一旦、糖尿病と診断されると、現在の医学では他の生活習慣病と同様に治癒することはありません。しかし、糖尿病予備群の方はまだ後戻りができる可能性が残されています。しっかり生活習慣を改善し、糖尿病への移行を防いでください。

# ヨムクスリ! 糖尿病治療で使うおくすり

お薬にかかわる色々な疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします。

さとう しずか  
薬剤部調剤科 佐藤 静香

糖尿病は血糖をコントロールするインスリンというホルモンが膵臓から十分に出にくくなったり、効きにくくなったりすることにより、血糖値が高くなる状態が続くことで起こります。糖尿病の治療は、食事療法と運動療法が基本ですが、血糖のコントロールがうまくいかない場合には薬物療法を行います。薬物療法では患者さんの状態に合わせてお薬を選択し血糖を下げるようにします。



## 糖尿病薬の種類と特徴

治療薬には、注射薬と内服薬があります。その特徴としては以下に分けられます。

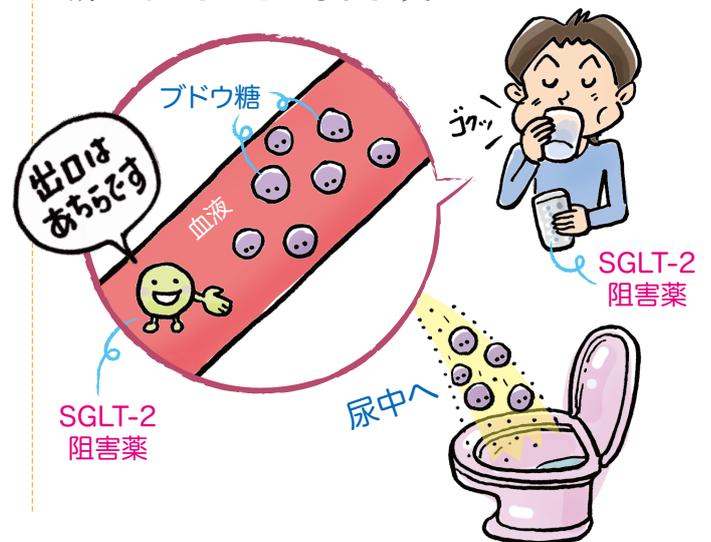
- ▶ インスリンを補充するタイプ
- ▶ インスリンを出しやすくするタイプ
- ▶ インスリンを効きやすくするタイプ
- ▶ 体内の糖の吸収や排泄を調節するタイプ

今回は、過剰なブドウ糖を尿中に排泄させて、血糖値を下げるお薬（SGLT-2 阻害薬）についてお話しします。

ブドウ糖とは、食事により体内に取り込まれた糖質が分解してできたもので、体のエネルギーになる大切なものです。

血液に含まれるブドウ糖は、尿細管で血液に取り込まれるので健康な人の尿中には糖は出てきません。このお薬は、血液に糖を取り込ませ

ず尿に排泄させることで血糖を下げようとするものです。尿検査で糖が検出されると病気を疑うことが多いのですが、このお薬を飲んでいるときは、尿中に糖が検出されることがお薬が効いていることになります。



## 糖尿病薬を使用されている患者さん・ご家族の方へ

### 低血糖に注意しましょう。

お薬を使用することによって、血糖値が下がりすぎてしまうことがあります。低血糖になると、ふらつき、脱力感、冷や汗、手足の震えなどが起こる可能性があります。

低血糖になった場合には、糖分の摂取が有効です。ジュースや飴玉でもいいですが、最も有効なものはブドウ糖です。普段から携帯するように心がけましょう。





# 正しく知って、高血糖予防

栄養課管理栄養士 伊藤しおり



だんだんと気温も低くなり、秋本番ですね。秋といえば“食欲の秋”です。美味しい物をたくさん食べたいけど、血糖値が気になる・・・なんて方はいませんか？そこで今回は、血糖値の上昇を抑えるポイントをいくつかご紹介します！



## 《よく噛んで、ゆっくり食べる》

早食いをすると糖質が急激に吸収されてしまうので、ゆっくり食べるようにしましょう。また、よく噛むことで満腹感を感じやすくなります。一口30回を目標にするといいでしょう。

## 《1日3食、規則正しい時間で食べる》

食事を抜くと、まとめ食いになりやすく、遅い食事は次の食事までの間が短くなり、ともに血糖値が上がりやすくなります。1日3食、規則正しい時間で食べることを心がけましょう。

## 《食物繊維を取り入れる》

食物繊維が多い食品を摂ると、胃から小腸への移動時間が遅くなり、小腸での消化・吸収が緩やかになります。そのため、食後の血糖値の急上昇を防ぐことができます。血糖上昇を防ぐためにも積極的に食物繊維を取り入れるようにしましょう。

たっぷり食物繊維で高血糖予防レシピ

## キノコの豆乳味噌汁

1人分のエネルギー 55kcal・塩分 1.1g・食物繊維 3.2g



### 材料

《1人分》

- |   |              |             |
|---|--------------|-------------|
| A | ・しめじ …… 25g  | ・ねぎ …… お好み量 |
|   | ・まいたけ …… 25g | ・味噌 …… 9g   |
|   | ・しいたけ …… 15g | ・豆乳 …… 50ml |
|   | ・人参 …… 5g    | ・水 …… 100ml |
|   | ・たまねぎ …… 5g  |             |

### 作り方

- ① しめじ・まいたけは石突きを切り、手でほぐす。しいたけは少し厚めに切り、人参はいちょう切り、たまねぎは薄切りにしておく。
- ② 鍋に水とAを入れて火にかける。
- ③ 煮立ったら豆乳を加え、弱火にしてさらに煮込む。  
※ 豆乳をグツグツ煮立たせすぎると分離する場合があるので注意！
- ④ 味噌を溶き入れたら火を止め、お好みでねぎを乗せたら完成。



## New Face ～10月着任医師のご紹介

### 小児科



さとう いつみ  
佐藤逸美医師

平成25年 札幌医科大学卒

皆様のお役に立てるよう  
がんばります。よろしく  
お願いします。

### 耳鼻咽喉科



せきね いちろう  
関根一郎医師

平成26年 旭川医科大学卒

道塚先生の後任として着任  
いたしました。どうぞよろ  
しくお願いいたします。

### 消化器内科



もちだ けんたろう  
持田賢太郎医師

平成28年 徳島大学医学部卒

地域医療に貢献できるよう、  
精一杯頑張りますので何卒  
よろしくお願い申し上げます。

## 10月28日 健康プラザデラックス開催のご案内

入場  
無料

9月の開催から延期していた健康プラザデラックスを10月28日(日)に開催します。  
市民公開講座をはじめ、内視鏡検査・腹腔鏡手術操作体験など、小さなお子さんから大人  
まで楽しく学ぶ健康イベントです。ふるってのご参加お待ちしております！

**日時** 10月28日(日) 10:00～14:00

**場所** 日鋼記念病院

### ふむふむ学びステージ

11:00～ **市民公開講座** 知ったら怖くない!  
うけよう大腸カメラ

講師:小倉 庸平 医師  
日鋼記念病院 消化器センター



大腸トンネル探検隊&大腸がんクイズラリー



全問正解で  
記念品  
進呈!!

●【お子様対象】変身!?  
ドクター&ナース  
10:00～14:00

●親子de院内探検 **先着10組**  
11:50～12:30

怪我や病気で入院するときお医者さん  
は何を見てるの?  
放射線検査や生理検査など医療現場で  
欠かせない設備や機械を、近くで見ても  
よう!

### ステージイベント

会場 1階 外来ロビー  
ステージ

- 10:00～ 開会宣言
- 10:30～ **特別講座**  
一次救命処置・BLS～目の前の誰かを  
救うのは、あなた  
健診センター 保健師 廣瀬 正幸
- 11:00～ **市民公開講座**  
知ったら怖くない!うけよう大腸カメラ  
日鋼記念病院 消化器センター 小倉 庸平 医師
- 12:25～ 日鋼記念病院 音楽部  
アコースティックライブ
- 13:00～ おうちでできるリンパケア  
緩和ケア支援室 緩和ケア認定看護師 高橋 純子
- 13:40～ みんなでコンディショニング・ストレッチ  
リハビリテーションセンター 理学療法士 森 章博
- 13:55～ フィナーレ

### からだチェック

無料

- 身体計測(身長・体重・体脂肪)
- 血圧 ●視力 ●飲み込み力チェック
- 喫煙状況チェック  
(一酸化炭素濃度測定)
- 下肢筋力測定
- 肩こりチェック
- ストレス測定 [先着60名]



### ヘルシーランチパック 70食限定

食券販売 / 10:30～11:30  
配布時間 / 12:00～13:00 **500円**

野菜たっぷり、  
塩分控えめ、  
美腸バランスランチ



### わくわく体験

- 内視鏡操作体験
- エコー操作体験
- 腹腔鏡操作体験
- 一次救命処置講座
- 乳房触診体験



### 何でも相談コーナー 10:00～14:00

- 健康相談(保健師)
- 栄養相談(管理栄養士)
- お薬相談(薬剤師)
- 運動相談(理学療法士)
- 病気と暮らしの相談(社会福祉士)



参加  
無料

申込  
不要

## 世界糖尿病デー・市民公開講座のご案内

### 今こそ考える、糖尿病と災害—とるべき行動を理解していますか？

近年、頻発する台風・地震などの自然災害では多くの人々が停電や断水のリスク、避難生活など不便な生活を強いられます。こと、糖尿病患者さんにとっては内服薬やインスリン注射の管理、避難所での食生活、活動状況など病状悪化に繋がるリスクが伴います。いまこそ、自分を守る行動をとれるよう知識や理解を深める機会として一緒に学びましょう！

**日時** 11月10日(土) 10:00~11:30

**対象** 糖尿病患者さん・ご家族

**場所** 日鋼記念病院 地域医療研修センター

**内容** 《講演1》災害時の血糖コントロール

**講師** 糖尿病科 秋山由樹 医師  
清水小百合 糖尿病看護認定看護師・特定看護師



《講演2》エコノミー症候群から身を守る

**講師** リハビリセンター 舘内渉太 理学療法士

《講演3》災害時、糖尿病患者の非常食ワンポイント

**講師** 栄養課 西條美郷 管理栄養士



《ワークショップ》もしものとき、必要なことをまとめよう

**お問合せ** TEL 0143-24-1331 (代表) 糖尿病センター 清水小百合

#### 健康コラム

### 災害時、糖尿病患者が自分を守る

今こそ、ともに考えましょう

糖尿病看護認定看護師

清水小百合



9月6日、3時07分。北海道胆振東部地震が発生しました。直後から、北海道全域は停電し、断水した地域もありました。滞る物流、復旧の見通しなど皆さんも不安な日々を過ごされたことと思います。

そんな時、通院中の患者さんから電話を受け取りました。

「停電でインスリンを保管している冷蔵庫が使えない。どれくらい持つのか？ どう対応したらいいのか？」

インスリンが保管できない…。治療中の患者さんにとって、本当に不安であったことと思います。幸い、停電も数日で復旧しましたが、もし、長期化したら？ 避難所で生活することになったら？

血糖値維持を求められる患者さんにとって、様々なリスクを軽減するために、注意しなければならぬことは多々あります。災害では想定外のことが起こります。正しい知識やリスクを理解するとともに、今回、皆さんが不安に思ったことや、工夫したことを共有することで、自分、またはご家族を守る行動につながるのではないかと思います。

毎年開催している世界糖尿病デーの市民公開講座はそのような願いをこめて企画しました。皆様のご参加をお待ちしています。

# 日鋼記念病院発 医療・健康情報

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご利用ください。

## 糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

- 10月16日 認定看護師 活用しよう!糖尿病連携手帳
- 10月23日 管理栄養士 摂りすぎ?使いすぎ?塩分の落とし穴
- 10月30日 理学療法士 糖尿病と運動療法
- 11月 6日 薬剤師 糖尿病とお薬
- 11月13日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病

**開催時間** 毎週火曜日 15:00~

**問い合わせ** 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。どなたも、自由にご参加いただけます。

## マナブ!ウゴク! 健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

《定例の健康プラザです》

**開催日時** 11月15日(木) 13:30~15:00  
13:00開場

**場所** 地域医療研修センター

**内容** インフルエンザ予防

**講師** 伊藤加奈子 感染管理認定看護師

**申込・問合せ** 広報・広告室 TEL 0143-24-1331

## 母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30~15:00

- 10月23日 分娩の経過 ほか
  - 11月13日 マタニティ・ヨガ
- ヨガ参加費** 500円



《両親学級》 10:00~12:00

12月9日(日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

**申込・問合せ** 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

## FM76.6MHz ラジオ健康プラザ

**放送時間** 毎週月曜日 8:05頃放送

84.2 MHz

- 10月15日 いきいき健康レシピ
- 10月22日 おうちでチャレンジ
- 10月29日 イカワが行く! 一次救命処置に挑戦!
- 11月 5日 医療トピックス
- 11月12日 医療トピックス



番組内容は予告なく変更になる場合があります。

**wi-radio** のインターネット放送が始まり **FM76.6MHz** の番組が 77.6MHz パソコン、スマホで聴けるようになりました!

**Listen Radio** リスラジ で検索! **wi-radio** 77.6MHz を選局!

## がんサロン 申込不要

### 『ほっとほーむ』



病気と向き合うからこそ分かること、伝えられること、話してほっとしませんか。

**開催日時** 11月7日(水) 13:30~15:30 **場所** 講堂

**内容** レクチャー「がんの痛み~お薬の使い方」 薬剤師 佐藤英二

**問い合わせ** がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

## 編集後記

地震に続いて台風が立て続けにやってきたりと、落ち着かない日々の中で季節は確実に深まっています。

今月は11月の世界糖尿病デーに向けて「糖尿病」を特集しました。予防はもちろん大切ですが、「予備軍」から進まない、療養中の方は「合併症」を起こさないためにも、日々の積み重ねが大切だということを改めて思いました。

「食欲の秋」を楽しみながら、少し心に留めておきたいですね。

(ハギ)

発行 社会福祉法人 日鋼記念病院

**日鋼記念病院**

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

**TEL** 0143-24-1331 (代)

**FAX** 0143-22-5296

**e-mail** koho@nikko-kinen.or.jp

**ホームページ** http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘