

血糖値にご注意を! ~糖尿病とその対策~



2024.10  
no.207

飯塚病院だより

飯塚病院だより no.207

2024年(令和6年)10月10日 編集・発行 飯塚病院 広報課 印刷 マツオ印刷株式会社

01 新任部長のご紹介  
(2024年7月1日就任)



肝臓内科  
田中 紘介

7月より肝臓内科部長に就任しました田中紘介です。飯塚病院は2016年に赴任し、これまで勤務した病院の中で最も忙しい病院でしたが、この9年間で様々な経験を積ませていただきました。これまでの経験を活かし、今後も筑豊地域における肝疾患治療に貢献できるよう努めたいと思います。  
特に肝臓治療に関しては、外科、消化器内科、画像診療科、放射線治療科など他科の協力を得て、はじめて成せる治療であり、他科との協力関係を常に重視しておりますので、お困りの症例のご相談や至らない点のご指摘があれば、遠慮なくご報告いただけますと幸いです。どうぞよろしくお願い申し上げます。

02 第2回ふれあい市民講座を開催しました!

8月23日(金)に第2回ふれあい市民講座を開催しました。講師の呼吸器内科部長 飛野和則先生より『呼吸器疾患の最新情報』と題して講演いただきました。

ふれあい市民講座では、その名の通り医師と市民の皆さまが直接ふれあえる場を大切に、質疑応答で「対話」する時間を増やしています。第2回となった今回も、講演後に予定時間を超えるほどの質問をいただきました。参加された皆様からは、  
「自分の病気にも関連する肺の話が聞けて良かった」「間質性肺炎にはいろんな要因があると勉強になりました」「質疑応答で丁寧に回答いただいて、気になっていたことや悩んでいたことが解決でき



てよかった」「今後の生活習慣を見直したい機会になりました」など、多くの感想をいただきました。次回は10月18日(金)、脳神経内科部長 高瀬敬一郎先生の講演を予定しています。飯塚病院公式LINEや院内の掲示板などでお知らせしていきますので、お気軽にご参加ください。

03 飯塚病院公式LINEで  
医療に関する「知っ得」  
情報をお届けしています。

友だち登録して最新情報をゲットしてください!

友だち登録の手順

- QRコードから友だち追加
  - LINEアプリの「友だち追加」↓QRコード
  - 左のQRコードを撮影
  - 追加をタップで登録完了
- ID検索から友だち追加
- LINEアプリの「友だち追加」↓検索
  - IDを選択 ↓ @qsu3427aを入力
  - 追加をタップで登録完了

LINE公式アカウント

医療に関する「知っ得」情報を、LINEでお届け。

飯塚病院

内分泌・糖尿病内科のご紹介

当科では内分泌疾患や糖尿病に対する治療を行っています。糖尿病関連では、

- ① 糖尿病患者さんの自己管理の支援
- ② 急性期の高血糖や低血糖の治療
- ③ 他科と連携した血糖管理(手術前後の患者さんや妊婦さんなど)

に力を入れており、糖尿病看護認定看護師、糖尿病療養指導士、管理栄養士など多職種との「チーム医療」を実践しています。糖尿病患者さんの入院治療では、食事・運動・生活リズムなどの生活習慣管理を重視し、4日間の糖尿病教育入院システムによる標準化された医療を提供しています。また、外来治療では、定期的な看護外来診療を導入して、患者さんの個々のニーズに応じた治療を心がけています。

内分泌関連では、甲状腺腫瘍や機能異常(バセドウ病・橋本病)の診断と治療を行い、週1回の穿刺吸引細胞診や各種検査を実施しています。他の内分泌疾患(副甲状腺、下垂体、副腎など)についても精査し、腫瘍性病変には外科や脳神経外科、泌尿器科と連携して治療を行っています。

糖尿病や内分泌に関するお悩みや不安がある方は、ぜひ一度ご相談ください。

【監修】 内分泌・糖尿病内科部長 井上智彰



# 特集 血糖値にご注意を！ ～糖尿病とその対策～

皆さんは「糖尿病」という病気についてどんなイメージをお持ちでしょうか？

「食べ過ぎや運動不足の人がなる病気」「糖尿病になると自分で注射を打たないといけない」などぼんやりとしたイメージをお持ちの方も多いと思います。今回の飯塚病院だよりでは、糖尿病の基礎知識や治療方法、予防方法などについてご紹介します。

## 糖尿病の現状

2016年の統計によると、日本では、約1,000万人が「糖尿病が強く疑われる」とされ、さらに約1,000万人が「糖尿病の可能性が否定できない」とされています。

つまり、約2,000万人が何らかの血糖値の異常を抱えていることになり、国民の約6人に1人が糖尿病またはその予備群であることを示しています。

## 糖尿病の合併症とそのリスク

糖尿病は、初期には症状がほとんどないため、自覚しにくい病気です。しかし、放置すると様々な合併症を引き起こす可能性があります。具体的には、網膜症(視力低下や失明)、腎不全、神経障害(手足のしびれや痛み)、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症(動脈の狭窄や閉塞)などです。これらの合併症は、主に血管に関連する病気であり、糖尿病により血糖値の高い状態

ある薬もあり、糖尿病治療がより効果的になっています。

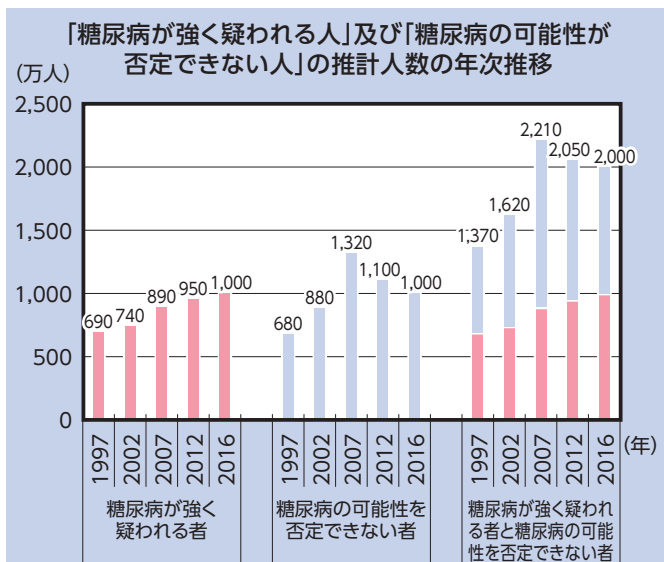
さらに、インスリンポンプや持続的血糖モニタリングといった最新の医療機器も普及しています。たとえば、持続的血糖モニタリング(CGM)という装置を使えば、リアルタイムで血糖値を測定し、常に自分の血糖値の変動を把握できます。これにより、血糖管理が簡単になり、インスリン治療中の方でも低血糖のリスクを減らすことができます。

## 糖尿病の治療と予防

今年2月に日本糖尿病学会の「糖尿病の死因に関する調査委員会」から発表された調査結果によると、糖尿病患者の平均死亡時年齢は男性で74.4歳、女性で77.3歳と、前回の調査に比べて男性で3.0歳、女性で2.2歳延びていました。これは、糖尿病治療の進歩が寿命の延長に寄与していることを示しています。また、糖尿病患者の死因に占める血管障害の割合も年々減少しており、糖尿病治療の効果が現れていることがわかります。

さまざまな良いお薬が誕生しても、糖尿病治療の基本は食事療法と運動療法です。薬物療法とともに食事療法・運動療法をしっかりおこなうことで、糖尿病がない人と変わらない生活の質と寿命を目指すことができます。

・食事療法では、バランスの取れた食事を心がけ、糖質の摂取量を適切にコントロールすることが重要です。

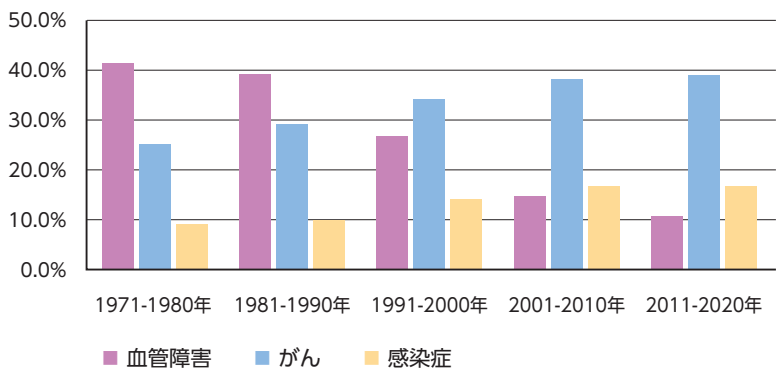


糖尿病患者数の状況/厚生労働省より

が長期間続くことによって引き起こされます。しかし、様々な研究結果から、適切に血糖値を管理することで合併症の発症リスクを大幅に減らすことが分かっています。適切な治療を受けることが重要です。

・運動療法では、定期的な運動を行い、体重を管理することで血糖値の安定を図ります。また、生活習慣の維持・管理も糖尿病治療には欠かせません。睡眠を十分に取、ストレスを適度に解消することも血糖値の管理に役立ちます。生活習慣が乱れると、血糖値のコントロール

日本人糖尿病患者 死因の年次推移



コントロールが難しくなるため、日常生活のリズムを整えることが重要です。

健康診断で血糖値が高いと指摘された場合は、自覚症状がなくても内科を受診しましょう。血糖値の再検査やHbA1c(過去1〜2か月

ことが重要となります。

## 最新の糖尿病治療薬と医療機器

最近では、糖尿病の治療薬が大きく進化しています。今では、注射薬が3種類、飲み薬が9種類あり、患者さんの状態や生活スタイルに合わせて最適な治療を選べるようになってきました。特に、従来の治療

薬で注意が必要であった低血糖を起こしにくい薬が主流となり、より安全な治療が可能となりました。また、血糖値を改善するだけでなく、心臓や腎臓の合併症を予防する効果が



の血糖値の状態を示す指標、75gOGTT(経口ブドウ糖負荷試験)などの検査で糖尿病の有無を確認してもらうことが重要です。糖尿病と診断された場合、早期に治療を開始することで、合併症を予防することができます。

## 最後に

糖尿病は適切な管理と治療を行えば、合併症を予防し、健康な生活を送ることができます。定期的な健康診断を受け、血糖値の状態をチェックすることが重要です。患者さんの高齢化や認知症、独居等の問題により、ますます個々の病態や生活スタイルに合わせた治療が必要となってきています。かかりつけ医の先生方と力を合わせながら、筑豊地区の基幹病院として糖尿病の地域医療に貢献していきたいと思

