



糖尿病について

目次：

2012年の厚生労働省の調査によると、国内の成人の糖尿病患者数は950万人で5年前に比べて60万人増加しています。また、全世界には2013年の時点で3億8200万人の糖尿病患者がいるとされています。糖尿病が原因で死亡した人は1年間に約510万人で約6秒に1人が糖尿病のために亡くなっている計算となり、ありふれた病気ですが実は怖い病気でもあります。糖尿病にはその原因によりいくつかの種類に分けることができますが、今回は食事や運動などの生活習慣と深く関係している「2型糖尿病」について説明します。

糖尿病は無症状でたまたま検査して見つかることも多いですが、**症状としては喉が渇きやすい、夜間トイレによく起きる、といったものがあり、後述する合併症により眼が見えにくい、手足の指先がしびれる、などの症状もおこります。**



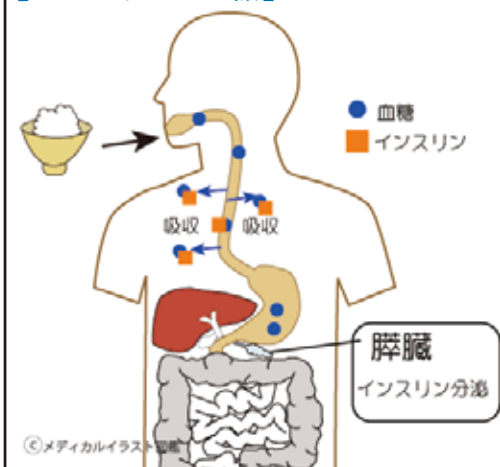
糖尿病について	1 2
外来担当医一覧	3
特診外来予定表	4
奈良尾医療センターより	5
あとがき マンガ ター坊	6



インスリンの作用が弱くなってしまう状態には、大きく分けて「インスリンの効きが悪くなる状態」と「インスリンの量が減る状態」の2つがあります。過食により糖分の過剰摂取が続くと、血糖値を正常に保つために体内でインスリンがよりたくさん作られ、余った糖分を脂肪の形で貯蔵します。この脂肪自体がインスリンの効きを悪くさせる物質を作り出します。

私たちが食事で摂った炭水化物（糖分）はブドウ糖に分解されて血液中に吸収され、インスリンというホルモンの作用で細胞内に取り込まれてエネルギーとして利用されます。しかし、**インスリンの作用が弱いとブドウ糖をうまく利用することができず血液中のブドウ糖の量（血糖値）が高くなり、この状態が続く病気を糖尿病といいます。**

【インスリンと血糖】



体内で脂肪が増えてくることでインスリンの効きがより悪くなるため、体はその分多くのインスリンを作りだす必要に迫られます。インスリンは体内の膵臓という部分で作られますが、たくさんインスリンを作り続けることで膵臓は徐々に疲弊し、作ることでできるインスリンの量は減ってきます。また、血糖値が高い状態自体が膵臓の機能やインスリンの効きを悪くします。それに伴い血糖値はさらに増加するという悪循環に陥ります。

糖尿病の怖いところは、全身の血管の動脈硬化を進行させることにより色々な臓器に悪影響を及ぼすことにあります。目の血管の動脈硬化が進むと網膜症による視力低下や失明、腎臓の動脈硬化が進むと腎不全、手足の細かい血管の動脈硬化が進むとしびれなどの症状を起こします。また、心臓の血流を悪くさせることで狭心症、心筋梗塞の原因となり、脳の血流を悪くさせることで脳梗塞の原因にもなります。



それでは糖尿病にならないためにはどうすれば良いのでしょうか。まずは**食事に気を付ける必要があります**。具体的には、炭水化物や脂肪分を摂りすぎないこと、野菜や豆類など植物性タンパク質をしっかり摂ることで全体のカロリーを抑えることが必要です。また、**適度な運動を行うことで血液中のブドウ糖を筋肉内に取り込むことができ、血糖を下げる**ことができます。

約 30 分程度、早足、ジョギング、水泳など全身を使うような有酸素運動を行うことが理想です。ただし、あまりに血糖が高い方、糖尿病の状態が悪い方、目や心臓に影響が出はじめている方が運動を行うと逆に体に悪いので、**すでに糖尿病になっている方が運動を行う場合には医師の許可が必要になります**。



健康診断で血糖が高めと言われた方、普段から喉の渇きを自覚したり尿の回数が多い方、太り気味の方などはぜひ一度内科の外来を受診し、医師に相談してください。

(内科 松井 昂介)



上五島病院外来担当医一覧 (H26年5月1日～)

診療科		月	火	水	木	金
総合診療科		中村	長崎医療 切 /原	糸瀬	遠藤	関田 / 井上
				古賀 / 研修医	渡辺 / 研修医	陣内
内科	1診	山川	井上	本田	本田	本田
	2診	岸川	岸川	岸川	井上	岸川
	3診	遠藤	白浜	白浜	近藤	近藤
	4診	関田 / 長崎医療 切	山川	井上	山川	山川
午後再診			白浜	白浜		
神経内科 (予約)		(月1回) 調 (月1回) 森				
循環器内科 (予約)			隔週 長大			
胃カメラ		本田	本田	神田	岸川	原
		井上	遠藤	山川	糸瀬	堀川
大腸内視鏡 (午後)			本田	本田、原 / 堀川	本田	
検診	1診	糸瀬	薦田	遠藤	中村	遠藤
	2診			中村		
外科	1診	原	八坂	堀川	八坂	糸瀬
整形外科	1診	一宮	出田	一宮	出田	出田
	2診	出田	中村	出田	薦田	中村
	3診	薦田		薦田		(一宮)
小児科	午前	小森、久野	久野、小森	小森、久野	久野、小森	小森、久野
	午後		小森、久野	久野、小森	小森	小森、久野
産婦人科	婦人科	杉見	高原	杉見	杉見	高原
	産科	高原	杉見	高原	助産師 / 高原	杉見
眼科	午前	船越	船越		船越	船越
泌尿器科	午前				長大	長大
	午後 (予約のみ)				長大	長大
精神科	午前	派遣医師	派遣医師	派遣医師		派遣医師
	午後	派遣医師	派遣医師	派遣医師		派遣医師
耳鼻咽喉科	午前	長大	長大			
	午後	長大				
皮膚科				長大		
放射線科						第1週 長大
						第4週 長置

◎赤字は新患担当医を示します。

◎長大は長崎大学からの派遣の先生の診療です。予約ができない場合がありますので、ご了承ください。

平成26年5月の特診外来予定表

	泌尿器科	耳鼻科	循環器科	神経内科	皮膚科
5月1日(木)	鹿子木先生 ★午前、午後				
5月2日(金)	鹿子木先生 午前、午後(～15時)				
5月5日(祝)					
5月6日(祝)					
5月7日(水)					原先生 午前
5月8日(木)	松尾先生 ★午前、午後				
5月9日(金)	松尾先生 午前、午後(～15時)				
5月12日(月)		駒澤先生 ★午前、午後		森先生 ★午前	
5月13日(火)		駒澤先生 ★午前	江口先生 ★午前、午後		
5月14日(水)					鋤塚先生 午前
5月15日(木)	大庭先生 ★午前、午後				
5月16日(金)	大庭先生 午前、午後(～15時)				
5月19日(月)		北岡先生 ★午前、午後		調先生 ★午前	
5月20日(火)		北岡先生 ★午前	武野先生 ★午前、午後		
5月21日(水)					竹中先生 午前
5月22日(木)	竹原先生 ★午前、午後				
5月23日(金)	竹原先生 午前、午後(～15時)				
5月26日(月)		畑地先生 ★午前、午後			
5月27日(火)		畑地先生 ★午前			
5月28日(水)					富村先生 午前
5月29日(木)	計屋先生 ★午前、午後				
5月30日(金)	計屋先生 午前、午後(～15時)				

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

★ 午前の受付開始時刻は8:30となっておりますが、診療開始時刻は医師来院時の交通機関の都合により、9:00～10:00頃の間で変動します。ご了承ください。

奈良尾医療センターより



奈良尾医療センターから見える風景

今回の奈良尾医療センターコーナーは、当センターから望める素晴らしい風景を紹介させていただきます。奈良尾医療センターは皆さんご存知のとおり、海のすぐ横にある診療所です。診療所から一歩、外に出てみれば、素晴らしい景色が広がっています。



大勢の人に見送られ、出港する巻き網船



船体が朝日に映えます



医療センター前（朝焼け）



近くの奈良尾交番前から（朝焼け）



おなじみジェットfoil



奈良尾トンネルと桜

以外と身近に素晴らしい風景があるものです。

上五島の素晴らしい風景に囲まれた奈良尾医療センターからの報告でした。

（奈良尾医療センター 事務室 松村 徹）

マンガ

原作：(ウセ) タ-坊



— あ と が き —



厳しかった寒の戻りを終え、5月になりだんだん暖かくなってきた今日この頃。4月に新しい環境へと身を置いた方々も、少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。

当上五島病院にも新しい仲間が増えました！今月号に紹介されていますので、ぜひご一読ください。さらに一年ぶりにきてくださった医師の方々もあり、懐かしい顔もちらほら見受けられるのではないのでしょうか？

今年はGWが4連休になっております。みなさまご予定などありますでしょうか？またはこの記事を読んでいるときにはすでにGWも終わり、どこかに行かれた後でしょうか？4月から島外で新生活を送られている方は、地元が恋しくなりさっそく帰省されているかもしれませんね。子供のころは、田舎は嫌だ！出て行きたい！と思っていてもいざ島外にでてみると地元のよさ、親のありがたさがひしひしと感じられるものです。



筆者はGWお休みをいただいたものの、GW中は高い！空いていない！で、先立つものもなく上五島で大人しくしている予定です。暖かくなってきて外で運動するにはよい季節になりましたので、これを機におなか周りの脂肪をやっつけるために体を動かしてみようと思います。

(広報委員会 前田・濱江)



○基本理念

地域と共に歩み、

信頼され親しまれる病院

○5つの行動目標

- ①信頼と満足の得られる医療の提供
- ②地域の基幹病院としての診療機能の充実
- ③地域における保健・医療・福祉の連携
- ④IT化によるさらなる医療の効率化
- ⑤地域における疫学研究と医療従事者の教育・研究の推進



◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院

〒857-4404

長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549-11

電話 0959-52-3000

FAX 0959-52-2981

Email kamihp@gold.ocn.ne.jp

URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>