

済生会 新泉南病院だより

みなみはま

糖尿病特集号 2009. No 4

発行所
済生会新泉南病院



〒590-0535
泉南市りんくう南浜 3 番 7
TEL : 072-480-5618
FAX : 072-485-0217
E-mail : sennan_saiseikai@sirius.ocn.ne.jp
ホームページ : http://www.saiseikaisen.jp

糖尿病ってどんな病気？ キーワードはインスリン！

まれ利用されま
せん。ブドウ糖
を細胞まで送り
届ける「配達員」

患者「健診で血糖値が高いといわれまし
たが・・・先生。どうでしょうか。」
先生「むうっ。これは・・・糖尿病ですね。」
あなたが突然、病院でこのような診断を
受けたとき、どのように感じるでしょうか。
過度に不安になる必要はありませんが、放つ
ておくと恐ろしい病気でもありますので正
しい知識をお持ち頂くことが肝要です。

現在、日本の糖尿病人口は700万人を超え、
40代以上の7人に1人が糖尿病と言われて
います。今後ますます増えると予想され、
まさに日本の国民病と言えます。では糖尿
病とはいったいどんな病気なのでしょうか。
読んで字のごとく「尿に糖が出る病気」と
思いがちですが、そのメカニズムは少々複
雑です。車を動かすにはガソリンが必要
なように、人間も体を動かすためのエネル
ギーが必要です。その元になるのが「ブド
ウ糖」です。これは、体を動かすことだけ
ではなく、体内の温度調整や思考など生き
る上で様々な営みに利用されています。
では、このブドウ糖。どんな食べ物に含ま
れていると思いますか？イメージ的に甘い
物に含まれてそうですが、実は米、麦、め
ん類などの炭水化物に多く含まれています。
これらの食物を食べると胃や腸の消化管で
分解、吸収されブドウ糖として血液中に取
り込まれます。ここで重要なポイント。ブ
ドウ糖はこのままでは筋肉や細胞に取り込

む必要なのです。その役目をするのが、す
い臓という臓器から分泌される「インスリ
ン」です。ですから、いくら血液中にブド
ウ糖があるからといって、このインスリン
が不足したり、分泌されるタイミングが悪
いとブドウ糖がエネルギーとして使えず、
血液中にあふれて高血糖という状態になり
ます。血糖値がある一定以上高くなると尿
にも糖が排出されるようになるため、糖尿
病では尿中の糖分だけでなく血液中の糖分
の量が重要であるとお分かり頂けると思
います。

血糖値を下げる役割を持つインスリンの
効き目。実は、食べ過ぎによる肥満や運動
不足が原因で悪くなる場合があります。現
在、メタボ健診など生活習慣を改める活動
は、このような糖尿病を事前に予防する為
のものなのです。では次に糖尿病のタイプ
を説明します。

I型糖尿病

どの年齢でも発症しますが、特に若い年
齢の方に多く発症します。原因はウイルス
感染等により、インスリンを作っている細
胞が自己免疫性反応により破壊されること
でおこります。よって、定期的なインスリ
ンの注射が必要になるタイプです。

II型糖尿病

糖尿病の中で一番多いタイプであり、日
本では糖尿病の9割以上を占めます。特に

新任医師紹介

氏名：馬澄好英
専門：糖尿病
血液型：A 型
趣味：釣り



一言あいさつ

みなさま。こんにちは。4月から
赴任しました馬澄と申します。糖尿病
について、少しでも心配がありましたら、遠慮せずご来院ください。

40代以降の中老年に多く発症し、食べ過ぎ、
飲みすぎ、運動不足、ストレス、さらに遺
伝的要因が元となり、徐々にインスリンの
分泌が悪くなったり、働きが低下すること
で、高血糖となります。生活習慣に起因す
ることが多い糖尿病です。

その他の糖尿病

発症頻度は少ないのですが、ホルモン系
の病気や遺伝子異常による病気など様々な
原因から発症します。

では、もし糖尿病になったらどうしたら
いいのでしょうか。過度に不安になる必要
はありません。しかし、きちんとした生活
習慣の管理をする必要があります。糖尿病
自体は治りませんが、正しい治療を続けて
いけば、全く普通の人と同じ様に健康にそ
していきいきと生活できる病気です。気張
りすぎることよくありません。気楽にそ
して自分自身の体に注意を向けて長く付き
合っていけば、普通の人のように健康に暮
らせることも可能です。

(広報委員編著 医師 馬澄好英 監修)

みなみはま検査塾 糖尿病の検査法

飲酒大好き。甘いもの大好き。でも運動はきらい。そんなあなた。大丈夫ですか？過食や運動不足も糖尿病の要因に挙げられます。最近のどがよく乾き、尿量が増え疲れやすいなどの症状があれば、糖尿病の予備軍かもしれませんので早めに検査を受けられることをお勧めいたします。糖尿病を早く診断することが大事なのは、この糖尿病を放置すると様々な合併症を引き起こすからなのです。重症例では目の出血がおきて失明することや、腎臓の働きが低下し腎不全になることもあります。その他に心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な病気に発展することもあるので、とにかく早く糖尿病を診断し、治療を開始することが大事です。ではその診断の決め手となる検査法はどのようなものなのでしょうか？

まず第一に検尿検査があります。これは尿中に糖が含まれているかどうかを調べる基本的な検査法で、通常尿中には糖は排出されません。しかし血液中の糖が限界値を超え高い濃度になると尿中に排出されてきます。よって尿糖が出ていれば糖尿病に見られる高血糖の状態を推測出来るというわけです。第2に血液検査で行う血糖検査です。これは血液中のブドウ糖濃度をズバリ

測定するもので空腹時に測定することが原則です。なぜ空腹時かといいますと、食事をされた直後は食物の分解と吸収が行われ、正常な方でも一時的に高血糖状態になるからです。その後は徐々に糖をエネルギーとして使用し、血糖値が正常に下がってくるのですが、糖尿病の方は、空腹時でもこの血糖値が下がらず高いままとなります。

そして第3にヘモグロビンA1c (HbA1c) という血液検査があります。これは赤血球中に含まれるヘモグロビンというタンパク質にブドウ糖が結合したもので、過去1~2ヶ月の血糖値の平均を表します。よって、食後などの影響を及ぼさない検査法であることから、より正確な診断が行えることがあります。

以上の検査法が主なものですが、その他にもブドウ糖負荷試験やインスリンやブドウ糖の日内変動を観察する検査法もあります。本来、糖尿病というのはなかなか症状が現れにくい病気ですので、できれば定期的に健康診断等を行い、糖尿病の早期発見に努めましょう。

(検査室 岩崎)

空腹時血糖値(静脈血漿値)

基準値	要指導	要医療
血糖(mg/dl)	血糖(mg/dl)	血糖(mg/dl)
99以下	100~125	126以上
HbA1c	HbA1c	HbA1c
5.1以下	5.2~6.0	6.1以上

糖尿病のお食事講座

糖尿病の人は健康な人に比べて、インスリンの働きが悪くなります。ですから、たくさん食べたり、早食いをしますと、インスリンの能力を超し、血液中の糖は処理できず、血糖値が正常値以上に高くなります。その為、食事はエネルギーを抑え、糖の吸収を遅らせる食物繊維が毎食必要です。また、次に挙げるような食生活も原因となりますので、気をつけましょう。

①一度に食べ過ぎる

ごはん、パン、麺類などの糖質を多く含む食べ物の食べ過ぎ、早食いはインスリンの分泌が追いつかないため血糖値を上昇させます。カレーや丼、特に夏場のそうめんには要注意です。また、一回の食事で同時に肉と魚を摂取するようなタンパク質の摂りすぎや、油料理を毎食食べるとなると、エネルギーの摂りすぎとなります。

②野菜は少ししか食べない

野菜は小腸から糖類が吸収されるスピードを抑える食物繊維が豊富に含まれています。毎食摂るようにしましょう。

③ジュース、菓子をよく食べる

暑い日はジュースやアイスクリームが欲しくなります。しかし、砂糖の入った飲料や果物ジュースは糖の吸収が早く、インスリンの分泌が追いつけないために血糖値を急激に上げます。また、菓子を血糖値が上がっている食後すぐに食べると、インスリンの働きを超えてしまうので、血糖値はさらに上昇し、下がりにくくなります。さらに寝る前に菓子を食べると、その後にエネルギーの消費がないので、血糖値が低下しにくくなりますので、控えるようにしましょう。

④アルコールをよく飲む

アルコールは血中コントロールを不良にするほか、中性脂肪上昇原因にもなります。飲酒に関しては、主治医に相談しましょう。(栄養室 梅田)



レシピの時間

サラダそうめん

いつものそうめんに野菜をたくさん入れ、満足感をアップ

材料2人分

そうめん 3束 (150g)

A だし1カップ、みりん 大さじ2弱、しょうゆ 大さじ2弱

しょうが汁 小さじ1、酢 小さじ2、トマト 1個 (150g)

レタス 1枚、きゅうり 1本、青じそ 4枚、水菜 20g、ゆで卵 2個

作り方

- なべに A を合わせてひと煮立ちさせて冷ます。
- トマトはさいの目に切り、しょうが汁、酢、①を加えて混ぜ合わせ、冷やす。
- レタス、青じそは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりはさいの目、水菜は3cmに切る。ゆで卵は半分に切る。
- そうめんをゆで、水にとり、水気を切り器に盛り、③の野菜、卵をのせ、②をかける。

みなみはま放送局

趣味の部屋 通販

現在35歳、2児（0歳と2歳）の母となった私。毎日が時間との戦い(+_)5分刻みのタイムスケジュール。いやスケジュール通りにいけば御の字。想定外のハプニング続出！！なんとか、つじつま合わせして1日が終わる。そして休日ともなれば、洗濯や掃除、たまった家事をドッコイショと片づけ、子供を連れて近所に散歩…。そして疲れて昼寝をしたくなった子供達。「お～！いい感じ！！m^」ひたすらネムネムモードを作りだし…子供達は夢の中へ(*^*)v

最大のチャンス到来！！私の時間が来た！今の私の最大の趣味？の時間が…若い頃は習い事を数々（合気道やステンドグラスなど…）した。が…今はナンといっても「通販」えっ？趣味じゃない？買い物と言えば、買い物。でも、これが楽しい。楽しい＝趣味といった捉え方はいかがでしょう？ほら立派な趣味でしょ（*_*)

その幅は広く食べ物から洋服、雑貨、日用品に

至るまで様々。その選択方法も本やインターネットと色々あるが、私は「本」派！月に十数冊は見る(^)！

ページをめくると慌ただしい現実の世界から一気にショッピングモードへGO！GO！

まずは食べ物から…表紙を開けば…北海道のスイーツ満載。そして再びページをめくれば九州地方の珍味三昧。ここは大阪…でも私の頭は日本全国を行ったり来たり。旅に行った気分で「注文！これも注文！」頭の中が満腹になったところで修了！！さっ！次は雑貨や日用品。「へえ～こんな便利グッズがあるのね～。よし、購入！」さっ！次は洋服…こうやってドンドン買い物を続けていく私。1歩も動かず…でも日本全国のお店を何件行ったことやら…

気づけば2時間経過(+_)さっ、そろそろ現実の世界へ…また来週、趣味を思う存分楽しむ為に頑張りますかあ～！！

(リハビリ 手塚)



診療担当変更のお知らせ

7月から整形外科の診察が月曜日と金曜日に変更となります。

(詳しくは下記の診療担当表でお確かめ下さい)

午前の診察 受付 8:45～11:30 診察 9:00～12:00
午後の診察 受付 13:00～15:00 診察 13:30～15:30

診療担当表

		月	火	水	木	金	土
午前	内科Ⅰ	馬場	馬場	馬場	うますみ 馬澄	馬場	大野
	内科Ⅱ	岩垣	うますみ 馬澄	口井	口井	小島	当番医
	外科		林堂			宮本	
	整形外科	坂田				井上	
	婦人科					粉川	城 or 三谷
午後	内科	口井	竹内	岩垣	小島	うますみ 馬澄	特診(予約制)
	外科					宮本	
	整形外科						
	眼科		宮崎				
	神経科			林			

※7/1作成 都合により内容が変更となる場合があります。

突然！昨年十一月、職員組合の役員に（抽選で）選ばれた私は右も左もわからず書記という役割を引き受ける事となりました。そして会長から四月に

「普段着」 リレーエッセイ

卓球クラブ紹介

皆さん。良い汗流していますか？メタボリックシンドロームが話題になる昨今、適度な運動を継続して行なうことは大変体に良いことです。今回、職場で活動している卓球部での活動をとおして「卓球の魅力」についてご紹介いたします。

卓球部は昨年9月から当施設内に福利厚生を目的に設立され18名のメンバーで活動しており、週に1度、2時間ほどですが爽やかな汗を流して、楽しい一時を満喫しています。特に卓球経験者が参加した時には、打ちやすい所にピンポンを返してくれますので、上級者の様にラリーができます。これが何とも気持ちいい。「私も少し腕が上がったのかな!？」なんて幻想を抱かしてくれます。では本題の「卓球の魅力」とは？私が思うのは、何と申しましても気軽にプレイできる事。最近でこそ見

かけなくなりましたが、“温泉のピンポン”といえ、一昔前では定番でした。特に難しい技術が無くてもプレイが出来るので、気楽に参加できます。それとやはりラリーの魅力。相手との呼吸が合い、ラリーが続くと何とも爽快な気分で夢中になります。結構ハードな運動量なのですが、しんどさや汗なんか忘れるくらい引き込まれます。

現在は、市の体育館や公民館などでも卓球クラブがあると聞きます。ぜひ、皆様にもこの魅力を味わって頂き、爽やかな汗を流しませんか？
(検査室 森元)



役員会議があるので参加してほしいと依頼があり、参加させてもらうこととなりました。場所は環状線桜ノ宮駅すぐの大阪りバーサイドホテル。普段、電車で行けることのない私は桜ノ宮駅に着いて一安心。しかし、駅を出るとどしゃぶりの雨・・・。駅前のコンビニではお花見弁当を販売していて、大雨の中、

「会長！ひどい！責任取って！」その後はおいしい夕食をごちそうしてもらったことは言うまでもありません。会議は人と人との垣根をなくし肩肘はらず、本音で話し合いが出来るよう「普段着」との主旨だそうです。不況



結構な人がお弁当を買っていました。桜宮公園でテントを張り、花見を楽しんでいる人達を横目で見ながら、一張羅のスーツが雨で汚れるのを気にし、無事、現地に到着。ロビーですぐ会長を見つけ、駆け寄って行くと、自分の目を疑いました。完全に普段着で、そして足元を見るとクロックスの雪駄。きつと雨で汚れるから、ここで着替えるつもりなんだと思い、手荷物を見るが、それらしい荷物はない。「何で、雪駄なん？」「かかとあるから、雪駄違うで。」「・・・」。「言うの忘れてたけど、普段着でいいんやで。」「・・・」。「初めての会議の参加ということと、参加されているすべての方が普段着だというのに私一人、スーツ姿で浮きまくっている恥かしさで、すっかり書記をすることを忘れてしまいました。」

編集後記

が続き世知がらい昨今、どうしても人との付き合いもギクシャクしがちですが、わたしの心はいつも「普段着」でありたいなあと思います。
(事務四課 見本)

今回は「糖尿病」をメインテーマに取り上げさせていただきました。生活習慣病（糖尿病など）予防には暴飲暴食をさけ適度な運動が欠かせません。また、早期に見つけ治療することで重症化することも未然に防げますので健康診断等を受診し健康でいきいきとした元氣な生活を送って下さい。

(広報委員)

お知らせ

次回発刊は10月1日です。テーマは健診特集号予定です。お楽しみに。

济生会 新泉南病院



当院周辺の地図