

第 50 回糖尿病教室開催にあたって

はじめに

いよいよ 7 月 12 日（金）より記念すべき「新須磨病院第 50 回糖尿病教室」が始まります。このように長期間教室が継続できるのも皆様が積極的に参加していただいているからと、皆様に深く感謝いたしております。いつもお話しているように、糖尿病は、他の生活習慣病と考えられる高血圧・高脂血症のように、多くの場合、お薬が合えばそのままずっと良好な管理が可能な病気と異なり、長期間にわたってしっかり血糖管理することが必要な疾患です。また放置すれば多彩な合併症を引き起こすことも大問題です。



よしの げん
芳野 原

新須磨病院常任学術顧問
糖尿病センター長
新須磨病院高脂血症外来
東邦大学名誉教授（内科学）

1. 糖尿病の合併症は放置すれば必ず出現します

糖尿病の合併症については、特に、特別な（合併症の起こらない）糖尿病は存在しないことを覚えておいていただきたいと思います。合併症としての網膜症・腎症などは、高血糖を 10 年ほど放置していても自覚症状は現れてきません（実は体内ではゆっくり進行しています）。そのため、主治医がいろいろ警告しても、その進行を感じることがないので、患者さんは、「どうも自分の糖尿病は特別で、合併症の起こらないタイプらしい。その証拠に、10 年程、主治医の指示に従わなくてもなにも起こらなかったではないか」などと解釈してしまいます。ところがいよいよ糖尿病発症から 15 年程経過すると、眼底出血や腎不全が表に現れてきます。日常の診療では、このように、働き盛りに発症し、きちんと治療に向き合わず、結果として不可逆的な視力低下・腎不全から透析導入にいたるケースがしばしば存在します。特別な（合併症の起こらない）糖尿病は存在しないことをしっかり自覚して頂きたいと思います。

2. 血圧と塩分摂取について

糖尿病の患者さんの約半分は高血圧を合併しています。高血圧を放置すると、心筋梗塞・脳卒中・腎不全から透析へとといった合併症発生の可能性が高くなります。血圧管理はまず減塩から始まります。減塩の妨げとなるのは主として、インスタント食品の塩分含有量の多さ、そしてデパ地下などで購入するお惣菜の塩分量です。どちらも、考えてみれば当然で、薄味のインスタントラーメン、焼きそば、薄味のお惣菜など、どう考えても魅力的でなく製品化は不可能だろうと思います。したがってわれわれの味覚はこれらの食材に幼いころから馴染んでおり、

医学的には高塩分でも日常生活ではちょうどいい塩加減となります。このような医学的な高塩分食は血圧を上昇させ、腎臓に負担をかけ、糖尿病性腎症の進展に拍車をかけます。とくに日本古来のみそ汁は多くの栄養素が含まれ、高血圧がなければ推奨される食材ですが（みそ汁一杯に含まれる塩分（2グラム）が大問題です）毎日欠かさず飲んでいると、腎臓への負担がかかります。腎臓はもともと大量に塩分を排出出来る臓器ではありません。腎臓が塩分を排出するにはそれを濾過するために大量の血液が必要なので、腎臓は血圧を上げるホルモンを分泌して血圧を上げようとします。このことは高塩分食と高血圧を結びつけるポイントになります。

3. 高齢の場合の血糖目標値が変わっています

数年前、高齢の2型糖尿病患者さんの場合の血糖目標値が設定されました。なぜ高齢者に限って若者とは別の目標値が設定されたのか、といった疑問が当然生じますが、これは、ご高齢の場合高血糖による将来の合併症発症のリスクよりも、今起こる低血糖発作による認知症進行のほうがより重要だからです。長い間、厳しい血糖管理を指導されていて、最近急に「ゆるいめの血糖管理おすすめ！」と言われてとまどっているご高齢の方も多いと思いますが、認知症の発症進展もこれからの健康上の重要な課題なので、この点も充分ご理解いただきたいと思います。

4. 糖尿病は認知症発症のリスクです

69歳以上の糖尿病患者さん1139例を5年間追跡調査した結果、HbA1cが7%以上の人は、4.8倍認知症をおこしやすいことが分かりました。すなわち、血糖コントロールが悪いほど認知症のリスクが高まることが示唆されています。また、入院を要する重篤な低血糖発作が認知症リスクの増大と関連するかどうかを検討した

ところ、とくに3回以上発作を起こした場合は、0回の高齢糖尿病患者さんに比べ、認知症発症のリスクが、ほぼ2倍になるようです。他の報告では、逆に認知症の進展が低血糖発作を起こす原因になるとの報告もあります。

私たちの最近の研究では、療養型病床に入院中の患者さんを糖尿病と非糖尿病の2群にわけて観察すると糖尿病群は非糖尿病群に比べて2歳若いことがわかりました。つまり糖尿病であれば、2年早く寝たきりになることがわかります。高齢者が寝たきりになる原因は脳血管障害と転倒による骨折です。転倒の原因も脳血管障害による場合が多いので、糖尿病では脳血管障害の頻度が高いことがわかります。糖尿病では血管性の認知症が多いことの傍証になるものと思います。

認知症予防のためにも、若い時の血糖管理は「厳しく」が基本になり、高齢化にしたがって、低血糖の予防をこころがけることが肝要となります。

おわりに

50回を越えた新須磨病院糖尿病教室は、今後ますます充実した有意義なものにブラッシュアップしていきたいとスタッフ一同心がけております。毎回質問コーナーを設けており、ご質問を書面で受け付けております。日頃疑問に思っておられることなど、気軽にお知らせください。



第50回糖尿病教室のご案内

【開催日時】 毎月第2金曜日
14時00分～（1階CT室受付前に集合）

- ・入院患者さまで、参加ご希望の方は病棟看護師までお声かけ下さい。
- ・開催時間に遅れてご参加の方は、外来受付までお声かけ下さい。

■ 7月12日

「糖尿病合併症について」
「糖尿病とうまく付き合うには？」
「今日から始める食事療法」

■ 8月9日

「適切な水分補給法と夏を乗りきる食事」
「糖尿病に対する運動療法について」
※リハビリの先生による個人相談可 先着3名様

■ 9月13日

「検査データの見方 ～腎症関連検査～」
「糖尿病から腎臓を守る」
「外食や中食（総菜利用）時の食事療法のコツ」

■ 10月11日

「糖尿病腎症と言われた方へ～腎機能を保つために～」
「食欲の秋ちょっとした料理の工夫を知ろう」

■ 11月8日

「最近出た新しい糖尿病薬
～DPP4阻害薬・SGLT2阻害薬・GLP1製剤を中心に～」
「糖尿病と認知症」
「知っておこう!体調を崩した時の食事について」

■ 12月13日

「糖尿病と歯周病」
「年末年始の食事で気を付けること」

当日参加可
予約不要



平成30年度 後期 Shinsuma-ET 賞表彰式

毎週木曜日に開催している院内勉強会の「寺子屋」や、その他の院内・院外の研修会への参加状況などをもとに、表彰を行っています。向学心が旺盛であった職員に「ダヴィンチ賞」・「マリー・キュリー賞」・「ニュートン賞」を授与する表彰式を行いました。三賞のほかに精勤賞 8名、勤勉賞 5名、寺子屋賞(個人6名・4団体)の職員にも表彰状と副賞が授与されました。



ダヴィンチ賞

施設管理

ふじた
藤田

かずや
和也

この度はダヴィンチ賞を頂きまして誠にありがとうございます。
このような賞は自分に縁の無いものと思っておりましたので大変驚きました。私にとって寺子屋は、豊富で幅広く専門的な学びを得られる上に気軽に参加出来るという貴重な場となっております。講師の皆様をはじめ、教育委員会の皆様、そして寺子屋を支えて下さっている全ての方々にこの場をお借りして更にお役に立てるよう努力して参りますので、宜しくお願い致します。



マリー・キュリー賞

外来クラーク

しまうち
島内

みなこ
美奈子

施設管理 ふじた かずや
藤田 和也



ニュートン賞

臨床工学科

たかぎ
高木

まさし
雅史

Shinsmile 表彰式

「Shinsmile」賞とは日頃から接遇の向上に取り組まれ、きわめて優秀な方に授与されます。



今回初めて Shinsmile 賞を頂きました。

圧迫感のある風貌から、「スマイル」とは縁遠いと思っていましたので自分自身大変驚いています。今後はこの Shinsmile 賞に恥じないよう「スマイル」に気を付けていきたいと思います。この度は、ありがとうございました。



臨床工学科技士長 なかじま かつはる
中島 克治



このような素敵な賞をいただきありがとうございました。
この賞に恥じないよう、これからも心がけていきます。

2階病棟看護師長 おおやま まこと
大山 真琴



今回このような素敵な賞を頂いたのは3階病棟の先輩スタッフをはじめ新須磨グループ全てのスタッフのみなさんの支えがあつてこそだと思っています。これからも、更に向上していけるよう、日々精神します。

3階病棟看護師 おぐら かれん
小倉 かれん

新須磨病院大見学会

8/3
土

参加無料
要予約

会場 新須磨病院

時間 8月3日（土）10:00～15:00

内容 院内を見学したり、働いているスタッフから仕事内容やサポート体制のことなど、色々な話を聞けます！

対象者 定員 20名 医療職関連の方、医療系の学生の方、その他
※昼食をご用意しております。

[申し込み方法]

いずれかの方法でお申込みください。

◇お電話 078-735-0001

担当：総務課 森川

◇FAX 078-735-0721

新須磨病院ホームページより
FAX専用用紙をご利用ください。

◇メール saiyo@jikeikai-group.or.jp

締め切り 7月26日



毎年夏に行っている院内見学会を、今年も開催致します。

主に医療職関連の方や医療系の学生の方を対象に、仕事の内容や、仕事で困ったときの支援体制などを、直接先輩から聞けるコーナーもあります。

皆様のご参加をお待ちしております。



エリーネス須磨

入居時自立
身の周りの事が自分で行える方
介護が必要になられてもそのままお住まい頂けます



お気軽にお越し下さい！

- ・入居相談
- ・ご見学
- ・体験入居

前払金（入居金）85歳の場合⇒1025万3千円
（償却期間：8年/年齢別入居金）
〒654-0142 神戸市須磨区友が丘7-1-21

老後 皆さんハッピー

0120-65-3738

エリーネス須磨 介護の家

入居時要支援・要介護
すでに介護が必要な方



前払金（入居金）500万円
（償却期間：5年）

〒654-0047 神戸市須磨区磯馴町3-1-27

老後 やさしいな

0120-65-8347

利用権方式（神戸市有料老人ホーム設置運営指導指針による表示）
介護付有料老人ホーム（一般型特定施設入居者生活介護）

新須磨病院のバックアップ体制

入居者募集中