

## 健康診断を受けましょう!

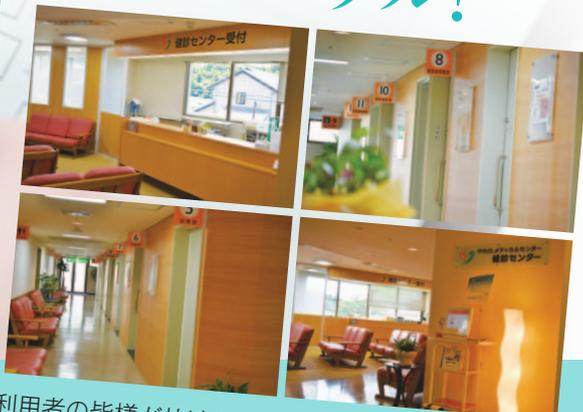
生活習慣病の予防、病気の早期発見のためだけでなく、ご自身の健康状態を把握し、健康管理に役立てるために、健康診断を上手に活用しましょう。

特に、会社などで受ける機会がない方は、年に一度、ご自身の健康状態をチェックしておきましょう!

健康診断には、年齢や目的に合わせて様々なコースがあります。また、より詳しいドックをお受けになるのも一考です。

各種健診  
実施中!

### 健診センター リニューアル!



利用者の皆様が快適に受診いただけるよう、ゆったりとしたワンフロアの空間になりました。

### CONTENTS

- 健康診査を受けましょう! / 健診センターリニューアル!
- 糖尿病重症化予防外来
- 地域包括ケア病棟設置 / キッズメディカルチャレンジ開催 / 医師紹介

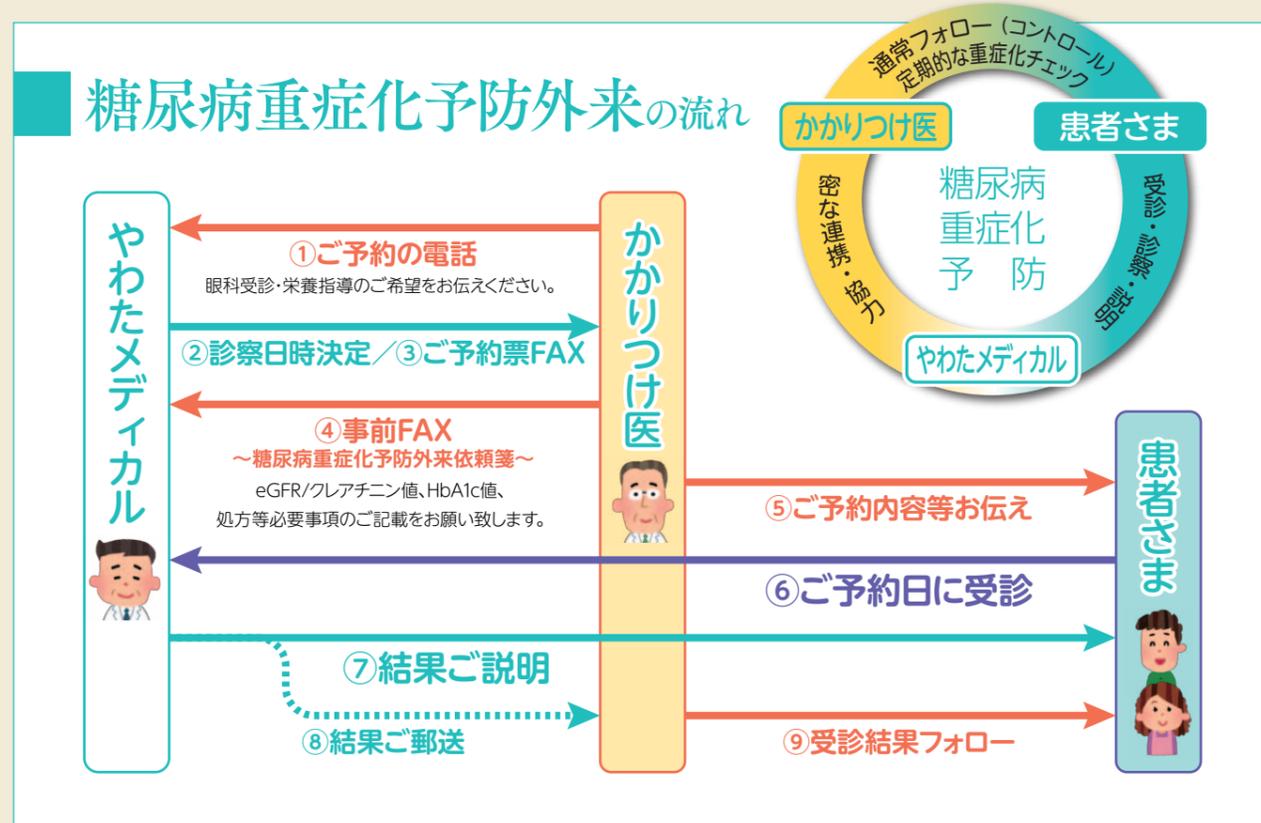
## 糖尿病、重症化予防の取り組み

# 糖尿病重症化 予防外来

**完全予約制**

受診の際は「かかりつけ医の先生」とご相談の上、「かかりつけ医療機関」よりご予約をお願い致します。

患者さまのかかりつけ医と連携し、糖尿病スペシャリストによる定期的なチェックで、糖尿病重症化に伴うさまざまなリスク(糖尿病三大合併症や隠れ心筋梗塞など)の予防、早期発見などに繋がります。



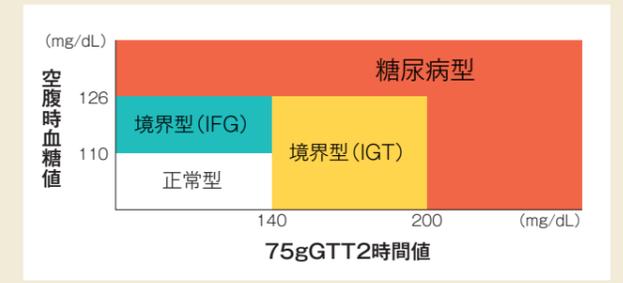
患者さまの状態に応じて、検査が選択でき、約1時間半で検査結果が出ます。

- 検査後、糖尿病専門医による診察へ。
- ご希望により、「眼科受診」や「栄養指導」も承ります。(「眼科受診」や「栄養指導」ご希望の際は、受診時間がさらにかかりますので、ご了承ください。)

## 1. 糖尿病ってどんな病気?

糖尿病は膵臓から出るインスリンというホルモンの作用不足で、「血糖値」(血液中のブドウ糖濃度)が慢性的に高くなる病気です。ブドウ糖は体のエネルギー源として極めて重要な物質で、空腹時でも80~110mg/dLを維持するようなメカニズムが備わっています。食事をした後、消化されて出来た「ブドウ糖」はまず肝臓に取り込まれ、インスリンの働きによりグリコーゲンとして貯蔵されます。残りの「ブドウ糖」は全身に運ばれ、筋肉や脂肪組織に取り込まれます。調整しきれず血管の中にあふれた状態が「血糖値が高い」ということです。空腹時には肝臓で蓄えられたグリコーゲンが利用されます。インスリンはこのとき肝臓から放出される「ブドウ糖」の量を調整し、「血糖値」を正常に保っているのです。従ってインスリンの働きが悪いと食事をしていないのに「血糖値」が高いということも起こるのです。

決められます。これらの値を下回っていても75g経口ブドウ糖負荷試験(75gGTT)を行うと糖尿病型を示すことがあります。この75gGTTで「境界型」と診断されても、糖尿病ではないから安心など、軽い異常と軽視してはいけません。生活習慣の改善など適切な対応がなされないと高率に糖尿病を発症するばかりか、動脈硬化が進行しやすく心筋梗塞や脳梗塞などをおこしやすい状態なので注意が必要です。



## 2. なぜ糖尿病になるの?

糖尿病の原因は大きく分けて以下の4つに分類できます。インスリンが分泌されなくなる「インスリン分泌不全」と、インスリン作用が発揮されにくくなる「インスリン抵抗性」があり、一人一人病態が異なります。日本人の糖尿病の90%以上は、肥満や運動不足など生活習慣が原因の2型糖尿病です。

1型	膵β細胞の破壊、通常絶対的インスリン欠乏にいたる
2型	やせ型でインスリン分泌低下を主体とするもの、肥満型でインスリン抵抗性が主体でインスリンの相対的不足を伴うものがある
その他の特定の機序	遺伝子異常:若年型糖尿病(MODY)や疾患(肝硬変、慢性膵炎・膵癌、クッシング症候群、ステロイド糖尿病など)によるもの
妊娠糖尿病	妊娠中に認められるまだ糖尿病に至っていない糖代謝異常

## 3. 糖尿病の診断

糖尿病の診断は、網膜症や腎症発症リスクとなる見過ごし得ないレベルの血糖値(空腹時血糖126mg/dL、または随時血糖200mg/dL以上でHbA1c\*が6.5%以上)であることをもって

**MEMO**

**HbA1cとは**  
血液検査のうち過去1~2カ月の血糖状態を知る数値の一つです。

## 4. 症状や治療は?

糖尿病は少々血糖値が高い程度では自覚症状がないため放置されやすい病気です。高血糖になると「のどが渇く」「尿の回数が増える」「水分の摂取量が増える」「体がだるい」「足がしびれる・違和感がある」「目がかすむ」などの症状が出ます。

糖尿病治療の目的は合併症を防ぐことです。そのためには、血糖コントロールだけでなく血圧やコレステロール、中性脂肪などの管理も大切です。治療は、まず食事療法、運動療法が基本です。1型糖尿病では一部を除きインスリン治療が必須ですが、2型糖尿病は、まず食事療法と運動を行い、血糖値を見ながら必要に応じて、薬やインスリン治療となります。薬の種類は肥満の程度や自分の体でどれだけインスリンが作れるかによって決まります。運動は重い合併症がないこと、血糖値が落ち着いていることが条件です。血糖コントロールは合併症を起こさせない、あるいは悪化させないためにHbA1cを7%未満にしておくことが必要とされています。

目標	血糖正常化の目標	合併症予防の際の目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

高血糖が持続すると糖尿病三大合併症として知られている細小血管症(網膜症、腎症、神経障害)や大血管症(脳梗塞、心筋梗塞、末梢動脈疾患)を引き起こします。適切な治療を行い、重症化を予防しましょう。

糖尿病・内分泌内科 科長  
日本内科学会認定医・総合内科専門医  
日本糖尿病学会専門医・指導医

たにぐちまきゆき  
**谷口雅行**

# 地域包括ケア病棟を設置いたしました

8月より、4階病棟の機能を変更いたしました。地域包括ケア病棟は、手術や検査が終了した後、直ぐに在宅復帰するには不安がある患者様に対してご自宅等への退院準備をしっかりと整え、安心してご自宅等にお帰りいただけるよう退院支援を行う病棟です。

地域の皆様に、より安心して療養していただけるように、多職種協働のチーム医療で患者様とご家族をサポートいたします。

## キッズメディカルチャレンジ開催!

8月5日(土)、近隣小学校の5、6年生を対象に、夏休み病院体験教室「キッズメディカルチャレンジ」を開催いたしました。体験では、手術室の見学のほか、放射線機器の仕組みを学んだり、薬に見立てたお菓子を袋に入れる体験、きちんと手洗いができているか専用機器を使って確認をしました。



## 医師の紹介

6月に着任した医師を紹介します。

健診センター 医師

宇野 友康 ●うの ともやす

日本内科学会認定医  
日本呼吸器学会専門医  
日本結核病学会結核・抗酸菌認定医  
インфекションコントロールドクター  
肺がんCT検診認定医  
日本医師会認定産業医、健康スポーツ医



Message

地域の皆様に健康増進への関心を持っていただき、健やかに過ごせることを目指して、尽力して参りたいと思っています。

### 基本理念

あなたの健康が私たちの願いです。

～ Your Wellness is our dearest wish ～

世界中の人々が、お互い健康で、幸せをわかちあえるために私たちは日夜努力を続けます。あなたの心と身体と環境を満足のゆく状態にするお手伝いをどうか私たちにさせてください。

※Wellness: ウェルネスとは身も心も、家庭や地域、環境もイキイキ、はつらつとしていること。また、そうあるよう日々ところがけ、行動すること。意気軒昂、前向きに、主体的に生きる、がキーワード。

### 基本姿勢

人を信じ、人を大切にします。

相手を信じ、自分を信じ、お互いに信頼しあう姿勢を基に、その個性や人格を大切に、自らの最大限の力量を持ってサービスに当たることが、私たちの基本姿勢です。そのために、自らの健康・教養・品位・技術を高める努力を惜しみません。

