

TOPICS

「北野メディカルワンダーランド2023」開催決定

「将来お医者さんや看護師さんになりたい」という夢を持った小・中・高校生を対象に、リアルな職業体験ができるイベントを開催します。当日は「白衣試着」「手術体験」「採血実施体験」をはじめ、他にもたくさんの職業体験ができます。みんなで医療のお仕事を体験してみませんか？

日時 2023年11月11日(土) 10:00～15:00

かかりつけ医で心音チェック！

「トイレに行くだけで胸がドキドキする」「お風呂掃除をしたときに息切れがする」などの症状がある方は、心臓弁膜症の可能性がります。聴診器での心音チェックをご希望される方は、本館2階にある「Aブロック受付」までお気軽にご相談ください。

「かかりつけ医検索システム」がより便利に

より的確にかかりつけ医を検索することが可能になりました。ご自宅や職場近くのクリニックをお探しの際はぜひご利用ください。

ハイブリッド手術室と
心臓血管外科専用手術室が新設

北野病院にも最新のシステムを備え国内でも有数の広さのハイブリッド手術室と心臓血管外科専用手術室が新設されました。特にハイブリッド手術室では、循環器内科、心臓血管外科、脳神経外科などが協力して、従来の外科手術と最近の経カテーテル治療を組合わせた新たな「ハイブリッド治療」により治療の低侵襲化を押し進めてまいります。



ハイブリッド手術室



心臓血管外科専用手術室

詳しくはホームページをご覧ください



寄附者一覧(2023年7月～8月)

【法人】株式会社杏花村様 匿名:4社様

【個人】忌部 太右衛門様 村井 美登様 佐藤 進様 谷 幸児様 和同会 不藤 哲郎様
鹿野 浩一様 三宅 健三様 津田 愛子様 匿名:7名様

当院では医学の進歩を通して一層の公益増進と活力ある社会の実現に寄与するため、医学研究資金のご寄附をお願いしております。金額の多寡にかかわらずご支援を賜りますようお願い申し上げます。



QUESTIONNAIRE

読者アンケート募集！

「きたの広報」では、読者の方からのご意見・ご感想を募集しています。皆さんの率直なご意見を伺いたいと思っていますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

ご意見・ご感想を
お待ちしております



公式X(旧Twitter)を
ご覧ください



お気軽にフォロー
してください。



https://twitter.com/kitano_koho

LINE友達のご登録を
お願いします



北野病院からの
お知らせなどを配信
させていただきます。



公式チャンネルを
ご登録ください



新着動画をいち早く
チェック！



<https://www.youtube.com/@KitanoPR>



KITANO
きたの広報



[特集]
糖尿病にご用心

誰もがなる可能性あり!?

糖尿病にご用心。

インスリンの作用不足によって、

慢性の高血糖状態が続いてしまう代謝疾患群が糖尿病です。

高血糖の状態が続くことで、さまざまな不具合が全身の臓器に生じ、

合併症を含めた他の病気を招いてしまうのが特徴です。

糖尿病には大きく分けて4つのタイプがあります。



1型糖尿病 (インスリン依存状態)



免疫疾患などが原因で、インスリンを分泌するすい臓の細胞が破壊されるために出なくなり、血糖値が高くなります。生きていくためには自己注射が必須となると、インスリン依存状態と呼ばれます。このタイプは小児から思春期だけでなく中高年にも見られ、典型的には突然あるいは急激に症状が現れます。

2型糖尿病



インスリンが作られているものの分泌量が少なかったり、適切に働かなかったりするために血糖値が高くなるのが2型糖尿病です。遺伝的な影響に加えて、食べ過ぎや運動不足、急激な肥満などの環境的な要因も影響します。糖尿病を患う方の90%以上を占めるのがこのタイプで、初期には症状が現れないことも多く、気がつかないうちに進行します。

4つの 糖尿病

妊娠糖尿病



妊娠することで初めて糖代謝異常が明らかになるのが妊娠糖尿病です。胎盤から出るホルモン等の影響でインスリンが効きにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。赤ちゃんを出産した後はスッと普通の状態に戻る方が多いのですが、将来2型糖尿病を発症しやすいことが知られており、引き続き注意が必要です。

その他糖尿病

インスリンを作り出すすい臓自体の病気や遺伝子による病気、あるいはリウマチや結核などの治療薬に使われるステロイド剤を長期的に使用したことによる血糖値の上昇など。糖尿病以外の病気や治療薬の影響で血糖値が上昇し、発症するタイプです。

糖尿病

セルフチェックテスト

ご自身が糖尿病か、あるいは予備軍かを調べるためリストです。

- 口が渇く、あるいはのどが渇いて水分をたくさん飲む
- 尿の量が多い
- 食べても食べてもお腹が減る
- 身体がだるく、疲れやすい
- 食べているのに痩せていく
- 傷の治りが遅い
- 手や足に疼痛がある、あるいは手足が痺れる
- 肌の乾燥が気になる
- 目がかすんでよく見えない
- 身体がむくみやすい
- 感染症にかかりやすくなった
- 性機能障害(ED)がある
- 家族や血縁者に糖尿病の人がいる

思い当たるものが多い場合は早めに受診しましょう。

本当に大丈夫?! その安心にご注意

通常健康診断では空腹時血糖値を測ります。この判定が良くても、実はそれだけで「安心」とはなりません。また、1回きりの検査で血糖値が高いからといって糖尿病と断定することもできません。血糖値の動きや内容を細かく診る必要があります。上記のチェックリストで気になる項目が多い方は、ぜひ医師に相談を。



もし糖尿病になったらどうする？

気をつけたい4つのポイント！

知っておきたい
ポイントを
ご紹介します。



今すぐ！
チェック

前ページのセルフチェックテストで「もしかして!？」となったら、
どんなことに気をつけたらよいのでしょうか。

説明させていただきます！

糖尿病看護認定看護師
師長 竹内 麻衣

1

精密検査が大事

糖尿病は、慢性的に血糖値が高いかどうかで診断します。そのためには空腹時血糖値のほか、随時血糖値やHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の値などを細かくチェックすることが必要です。近年では、精密な検査機器によって血糖値データを計測することが可能になりました。24時間の血糖値の動きなども含めて患者さんごとの糖尿病の特徴をとらえ、その方に適した治療につないでいます。

合併症を予防しよう

血糖値が持続して高い状態が続くことで細い血管が傷み、それによって糖尿病特有の合併症を発症してしまいます。「3大合併症」と呼ばれるものには、糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害があります。失明や人工透析、手足の潰瘍や壊死を防ぐためには、できるだけ早く医療とつながって、初期から適切な処置をすることが重要です。

生活をマネジメント

合併症を予防するためにも、糖尿病とつきあいながらより良い人生を過ごすためにも、患者さんがご自身の糖尿病の性質をよく知り、その上で生活をマネジメントすることが大切です。基本的には、①適度な運動②バランスの良い食事③禁煙④定期検診による併存疾患の早期発見がポイントとなります。

もし家族が糖尿病になったら？

家族が糖尿病になった場合、「生活習慣が悪かったからでは？」などと責めるのではなく、家族みんなが健康になるチャンスと積極的にとらえましょう。糖尿病の合併症を防ぐには血糖値や血圧、脂質代謝を正常にし、体重を適切に保つことが大事ですが、これはすべての人に共通すること。医療者のアドバイスや情報を家族で共有し、みんなで健康になる機会に変えましょう。

糖尿病内分泌内科では、主治医をはじめ看護師や管理栄養士、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師など多職種が連携し、一丸となって患者さんご家族を支えます。

もっと教えて！先生

現代は誰しものが糖尿病になりやすい時代です

日本で糖尿病が増えてきたのは昭和50年代以降です。患者さんの数と日本人の車の保有台数と脂質の摂取量の割合がかなり相関していたことから、糖尿病は生活習慣が影響するといわれるようになりました。多忙な現代の生活を考えると、ストレスに囲まれて働き、3度の食事は不規則で、運動する時間も取れない…という方は多いかと思います。

その意味で、誰しも発症する可能性を秘めているのが糖尿病です。もし糖尿病を発症したら、いち早く医療者をパートナーにさせていただいて、対話を通じて糖尿病とのつきあい方を見つけていただきたいと思います。

患者さんのライフスタイルを第一に多職種でサポート

昔は「糖尿病になったら好きなものも食べられない」とか、「お腹が減っても我慢」などのイメージが強かったかもしれませんが、今はそんなことはありません。患者さんは糖尿病の治療のために生きていらっしゃるのではない。私たち医療者は、患者さんのライフスタイルや人生の目標を知って、その中でどのように糖尿病とつきあっていくのがご本人にとってベストかを一緒に考え、お支えます。

当院では、外来・入院とも糖尿病の患者さんをサポートする体制を整えています。外来では主治医の診察に加えて「糖尿病療養支援外来」を設け、糖尿病の専門的知識を持つ看護師や食生活のプロである栄養士が、きめ細やかなサポートを行っています。入院中はさまざまな機会を設けて、患者さんが



糖尿病内分泌内科 主任部長
はま さき あき ひろ
濱崎 暁洋

糖尿病と上手に向きあえるようにご案内をしています。また、総合病院として、他の病気で受診された患者さんが、もし糖尿病をお持ちの場合は良い状態で手術や治療をしていただけるように、我々がしっかりと支援させていただきます。

現在、糖尿病で闘病中の患者さんは、中断せずに治療を続けていただくことが大切です。合併症についての検査も受けていただけたら安心につながります。ひとつご留意いただきたいのは、患者さんの中には定期的に採血をしていることで安心してしまいがちですが、健康診断や人間ドックは別途忘れずに受診いただきたいです。糖尿病について少しでも不安なことがありましたら、ぜひ医療者にご相談ください。昨今はネットなどを通じて、健康情報へのアクセスが非常に簡便になりました。一方で、何が自分にとって必要か、本当にそれは正しいかはわかりにくくなっていくかもしれません。患者さんの身体と健康に責任を持って向きあうのは目の前の医療者です。もし糖尿病について相談されたいことがありましたら、当院をお訪ねいただけたらと思います。





SEMINAR

糖尿病とともに生きる

北野病院では、糖尿病の患者さんご家族をさまざまな形でサポートしています。新型コロナウイルス感染症の影響で中止していたイベントも秋から開催予定！

※感染拡大により、イベントが中止になる可能性もございます。予めご了承をお願いします。

詳しくは
ホームページを
ご覧ください。

1 「みんなの医療セミナー」糖尿病をテーマに講演

市民向けの講演会「みんなの医療セミナー」第5回を開催します。今回は、当院糖尿病内分泌内科の医師と認定看護師が「糖尿病ってどんな病気？」「あなたや家族が糖尿病と診断されたら」をテーマに、より詳しく解説します。本セミナーでは、他の方の前で質問がしにくい場合、事前に質問事項を記載していただければ当日お答えします。参加費は無料ですので、ぜひご参加ください。

日時 2023年10月5日(木) 14:00~15:00(受付13:30~)

会場 北野病院 新館2階 きたのホール 応募締め切り 10月4日(水)



詳しくはコチラ

2 10月から「糖尿病教室」を再開

糖尿病の患者さんやご家族の方、また一般の方を対象に開催していた糖尿病教室を2023年10月より再開します。教室では、糖尿病の病態や検査、糖尿病とうまくつきあいながら過ごすヒントや情報などについて、専門スタッフがわかりやすく説明します。どなたでも自由にご参加いただけますので、ぜひ足をお運びください。

日時 毎月第2金曜日 14:00~14:30(受付13:45~) ※10月は2023年10月13日(金)開催 会場 本館5階 第1会議室 お申し込み不要

もっと詳しく
話を聞きたい人は
ぜひ来てください！



詳しくはコチラ

3 糖尿病患者会(糖尿病友の会)「パンジーの会」で注目の筋肉を見直しませんか

「パンジーの会」とは、北野病院の糖尿病患者さんの会です。「秋の交流会」では医師によるレクチャーをはじめ、皆さんと一緒に運動療法を学ぶアクティブ・プログラムをご用意しました。自分の筋肉を見直し、先輩患者さんとのつながりやお仲間をつくる機会にお役立てください。

日時 2023年10月27日(金) 14:30~15:30(受付14:00~) 会場 北野病院 新館2階 きたのホール 応募締め切り 10月20日(金)



詳しくはコチラ

11月13日~17日 世界糖尿病デー 2023@北野病院

インスリンの発見者の誕生日にちなんで、11月14日は「世界糖尿病デー」と定められています。この日は、糖尿病抑制に向けたキャンペーンが全世界で行われます。当院でも院内にてポスター展示やわかりやすい糖尿病の動画解説を行います。ぜひご覧ください。

※詳細は、北野病院ホームページをご覧ください。

場所 北野病院1階 中央付近

内容 世界糖尿病デーのポスター展示、ポケットティッシュ配布など



VOL.
7

Food and health advice

健康のヒント

あれこれ



管理栄養士からアドバイス！

管理栄養士だから知っている!?

あれこれ紹介します。

食べ方のワンポイントなど、

健康情報や豆知識、

管理栄養士ならではの

食後の血糖上昇をゆるやかにするには？

急激な血糖上昇は血管に障害を与え、^{こぶく}脳梗塞や心筋梗塞などの発生リスクを高めます。近年、主菜や副菜から食べると食後の血糖上昇がゆるやかになることがわかってきました。より良い血糖マネジメントのために、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を基本とし、食べる順番を工夫してみませんか？

食べる順番

主菜	副菜	主食
主菜(肉・魚・大豆製品・卵など) 主菜にはたんぱく質が多く含まれます。たんぱく質はインスリンの分泌を促すホルモン(GLP-1・GIP)の分泌を促します。これにより血糖値を下げるインスリンが効率よく分泌され、食後の血糖上昇をゆるやかにします。	副菜(野菜・海藻・きのこ類) 副菜とは主に野菜料理をさします。野菜に含まれる食物繊維は小腸での炭水化物の吸収を遅らせ、食後の血糖上昇をゆるやかにします。	主食(米・パン・麺類・芋類) 主食には炭水化物が多く含まれます。炭水化物は血糖上昇に最も影響を与えますが、効率のよいエネルギー源でもあります。適量を食べましょう。 (適正量については医師・管理栄養士にご相談ください。)
<p>主菜を摂取するタイミング 〇 主食と同時 〇 主食を食べる5分前</p>	<p>主食から食べた場合 〇 副菜から食べた場合</p>	

※主菜・副菜のどちらを先に食べても、血糖上昇をゆるやかにします。



主菜や副菜(おかず)を先に全て食べきらなくても、急激な血糖上昇を防ぐことができます。おかずを少し残しておき、最後に主食(ご飯やパンなど)と一緒に食べるようにすると良いでしょう。食べる量が少ない方は、まずたんぱく質を多く含む主菜から食べてみましょう。

栄養部 管理栄養士 米田 奈央 中川 佳恵 松元 知子

【参考文献】今泉 俊則 飯塚 勝美 大洞 尚司 矢部 大介 「栄養素とインクレチン 糖・脂質代謝」The Lipid 2021.4
今井 佐恵子 梶山 静夫 「血糖値を上げにくい食べ方の工夫 糖尿病ケア 2016」
矢部 大介 桑田 仁司 清野 裕 「食後血糖と栄養素摂取の順番 糖尿病 59巻1号」