

外来担当医表

平成21年10月1日～

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	内科	山田 公文	市原 金森	市原 山口	稲田 金森	稲田 市原	市原 第2.4山田 第1.3.5公文
	外科	岡庭 尾田	岡庭	岡庭	岡庭	院長	第1.3院長 第2.4.5岡庭 第4太田
	小児科	長江 下窪	長江 下窪	長江 下窪	長江 中川	長江 下窪	下窪 第2.4.5長江 第1.3中川
午後 14:00~16:00	内科	稲田	山田	浅井	宮本	桜井	
	外科	尾田		岡庭		岡庭	
	小児科	長江 下窪	下窪	予防接種 乳児健診	長江 第2.4佐藤	下窪	
夕方 16:15~16:45	小児科	予防接種	予防接種			予防接種	
夜間 17:30~19:30	内科	市原 第1.3.5坂野 第2.4足立		市原 八木		柳本	
	外科	岡庭 (院長)		柿沼		岡庭 太田	
	小児科	中川		下窪 ※		長江	

※毎週水曜日(16:30~18:30)夜尿症・肥満専門外来：長江医師(予約制)



笑顔

医療法人 青山病院

瀬戸市南山町1-53  
TEL (0561) 82-1118 小児予約専用 (0561) 82-1822  
内科、胃腸科、循環器科、整形外科、外科、小児科、アレルギー科  
リハビリテーション科、放射線科、[血液透析センター](#)  
<http://www.seto-aoyama.jp>

基本理念

- ・思いやりと対話の医療を推進します。
- ・安全で納得できる医療を目指します。
- ・病める人々の権利とプライバシーを尊重します。

内科部長 市原 成記 ~糖尿病について~

今年は夏も秋も季節感がもうひとつ感じにくい気候ですね。また夏から流行した新型インフルエンザのために混乱が生じた学校や施設が多かったと思います。

さて、11月14日は『世界糖尿病デー』です。そこで今回は糖尿病について主観を交えてお話したいと思います。糖尿病は名前の通りに、尿から糖が出る病気ですが、これは昔、検査方法が普及していなかった名残でもあり、現在の糖尿病学会の診断基準には尿糖は含まれていません(表1)。

このように糖尿病は血液中のブドウ糖濃度が適切な範囲を超えて上昇します。それ自体で命にかかわることは少ないものの、放置すると若い年齢から全身の血管の動脈硬化がすすむため、脳梗塞、心筋梗塞、腎不全などさまざまな臓器への合併症を引き起こす慢性疾患です。世界的にも糖尿病患者数は増加が著しく、特に日本を含む東アジアで増加が予想されています。

最近ではメタボリック症候群(メタボ)といった概念ができ、糖尿病は健診でもかなり厳しく指摘されるようになりましたが、それでも病院を受診される方は50%以下、継続治療者は40%未満とかなり少ないようです。放置される方が多い理由には、やはり軽症、中等症のうち症状が乏しいことが上げられます。

糖尿病は成因から、1型糖尿病(主に絶対インスリン欠乏)、2型糖尿病(主に相対的インスリン欠乏)、その他特定の機序・疾患によるもの、妊娠糖尿病の4つに分類されます。その中でも現在急増中で問題となっているのが2型糖尿病です。これはインスリン分泌低下、インスリン抵抗性のどちらかあるいは両



方がからんで相対的にインスリンが足りない状態です(図1)。特に日本人を含むアジア人は欧米人に比し、インスリン分泌能が半分以下のため、食の欧米化、過食、運動不足によるインスリン抵抗性の軽度増大でも糖尿病に至るのです。またメタボに的を絞ると「メタボ」イコール「肥満」のイメージですが、要は肝臓や筋肉などの脂肪細胞以外の細胞内脂肪が悪玉で、ここからインスリン抵抗物質が分泌されます。

そこで第一の治療法は患者さん本人が十分に糖尿病の病態を理解していただいて、適切な食事療法と運動療法を実践することが重要です。しかしどうしても仕事中心の生活で運動時間がない、外食が多い、長年の生活習慣の変更が難しいなど、思うように行かないことが多いようです。

第二に薬物療法ですが、基本的には自分のインスリン量をあまり使わないで、自分のすい臓をいじめない

(2 ページに続く)

周辺地図



瀬戸市コミュニティバス時刻表

中心市街地線 南山町乗り場

	尾張瀬戸駅→中水野	中水野→尾張瀬戸駅
1	7:45	8:31
2	9:22	9:56
3	10:47	11:41
4	12:27	13:41
5	14:27	15:01
6	15:55	16:31
7	17:25	18:06

方法が主体です。多くの軽症者の方は薬はあくまでも補助とってください。特に軽症のうちは空腹時の血糖を下げることで、食後の過血糖を改善することが治療管理目標となります。また、病院へ受診されるときに、空腹で薬も飲まずに来院し、簡易血糖を測られる方が見えますができれば止めて下さい。特別に脂質（コレステロールや中性脂肪）などの検査予定やその他の消化器系検査でもない限りは、しっかり食事と服薬を済ませて受診して下さい。できれば食後2時間ぐらいの簡易血糖がベストでしょうか。

ところで以前から小腸から分泌されるインクレチンが血糖調節に関係していることが知られていましたが、近々このインクレチン関連の内服薬が使用できるようになります。新薬ですので未知数のところもありますが、低血糖になりにくい厳格なコントロール、体重増加もきたさない、食欲抑制もある等かなり期待されています。詳しくは主治医にお尋ねください。

最後にお願いが2点あります。糖尿病の病態をしっかり理解してもらい、細胞内脂肪を減らすという努力を少しずつでも行ってもらうこと、そして病気と向き合うというよりも、楽しく健康な体を維持する気持ちを持っていただきたいというのがお願いであります。

図1 2型糖尿病の発症メカニズム

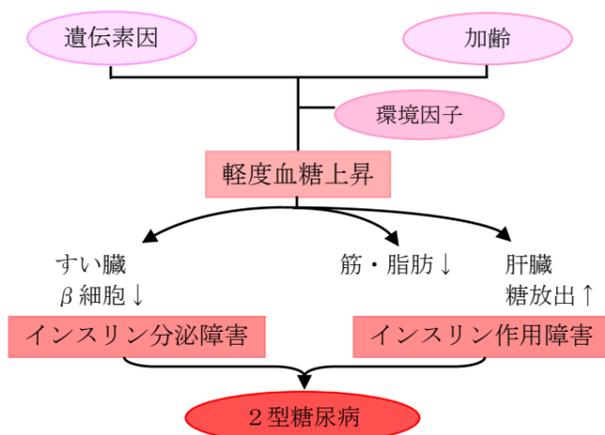


表1 糖尿病の診断基準

【糖尿病型・境界型・正常型の区分と判定基準】	
①早朝空腹時血糖	126mg/dl以上
②75g OGTTで2時間値	200mg/dl以上
③随時血糖値	200mg/dl以上
④早朝空腹時血糖	110mg/dl未満
⑤75g OGTTで2時間値	140mg/dl未満
●①～③のいずれかの血糖値が確認された場合には「糖尿病型」と判定する。	
●④および⑤の血糖値が確認された場合には「正常型」と判定する。	
●上記の「糖尿病型」「正常型」のいずれにも属さない場合は「境界型」と判定する。	
【糖尿病の診断】	
●別の日に行った検査で、①～③のいずれかで「糖尿病型」が再確認できれば糖尿病と診断できる。	
●ただし、次の1)～4)のいずれかの場合は、1回の検査が「糖尿病型」であれば糖尿病と診断してもよい。	
1) 口渇、多飲、多尿、体重減少など、糖尿病の典型的な症状がある場合	
2) 同時に測定したHbA1c値が6.5%以上の場合	
3) 確実な糖尿病網膜症が認められる場合	
4) 過去に糖尿病型を示した資料（検査データ）がある場合	
●検査をした血糖値が現在、「糖尿病型」の判定基準以下であっても、上記の条件が満たされた記録がある場合は糖尿病の疑いを持って対応する。	

## 私の独り言 血液透析センター 師長 益田サヨ子

元気に仕事をしていますか。楽しく仕事できていますか。自分の仕事に誇りを持っていますか。仕事にやりがいを感じていますか。一人で仕事をしていますか。私だけが何でと思うことはありませんか。大好きな人はいますか。嫌いな人はいませんか。命を大切に思っていますか。患者さんに優しく出来ていますか。自分がされて嫌なことを人にしていませんか。誰かのために何か出来ていますか。

人生も折り返し地点を過ぎるといろいろな事に慣れてしまいます。輝いていた瞳も濁ってきます。耳も真の声を聞き落としてしまいます。それなのに我だけは強くなっていく一方です。そんなことを今頃感じていま

す。看護の世界に入って三十年が経とうとしています。このうち七年は子育てをしていました。そして、青山病院で働かせてもらって十八年が過ぎました。たくさんの患者さんとの出会いや別れもありました。患者さんからの「有難う」に喜びを感じて頑張ってきました。別れの時は、まだ何か出来ることがあったのではないかと、自問自答したり、中には苦しい闘病生活を送った人には、楽になったね、よく頑張ったねと送り出してきました。

私はこの仕事が好きです。患者さんに学ぶことも多くまたスタッフに助けられ、楽しい・優しい・明るいこの職場が好きです。もうしばらくこの仕事をしていきたいですが、日進月歩の医療について行くのは、老眼や腰痛、はたまた物忘れ等で、容易なことではありません。しかしまだ何か若い人たちに伝えられることがあるのではないかと考えています。

五十三歳を目前に、私にかかわりのある全ての人にとっても感謝しています。そしてこれからも自分の頭で考え、各自の持ち味を生かして、皆で頑張っていきたい。秋の夜に虫の声を聞きながら、若かりし頃を思いながら独りつぶやいてみました。

## 尿は体の情報源 臨床検査科 松田

『尿、おしっこ』と聞いて、どんな印象を持つでしょうか。

臭い、汚い、身体から出るいらぬもの・・・そんな風に思う人が多いのではないのでしょうか。

尿は一生を通して絶えずわたし達の生活と共にあるので、普段気にしないかもしれませんが、その生成は身体の重要な機能であるという事を忘れてはいけません。人は毎日、健康を維持するために腎臓で尿をつくり出しており、余分な水分や老廃物を捨てています。尿の成分は気候や運動・食べ物・飲水量・精神状態などでも変わりますが、身体の調子が崩れるとたちまち変化が現れます。これらの成分を調べることによって得られる身体の情報は非常に多く、腎臓の病気だけでなく、糖の代謝や全身の栄養状態、肝臓の病気、尿路感染など様々です。

尿は、一番身近で、痛みを伴う事もなく簡単に得られる身体の情報源です。大昔から人は、尿から病気の手がかりを得ようとしており、色や濃さ、量、濁り、沈殿物、臭い、時には味まで調べていたと言われています。今では医学の進歩により異常を見つけるための試験紙による検査から、尿中の成分を顕微鏡で調べる検査、それぞれの病気に合った特殊な検査など数多くの検査項目があります。

日頃から、自分の体調管理をすることは大切なことです。毎日排泄する尿を、少し気にしてみましょう。水分を多く摂っているわけでもないのに、トイレの回数が多いということはありませんか？血液が混じってはいませんか？泡が立ち過ぎてはいませんか？排尿時に痛みはありませんか？

もしかしたら、それは病気の兆候かもしれません。

何か異常を感じたら、恥ずかしがらず、面倒がらず、積極的に受診し医師に相談してみましょう。