



公開医療講座『かわら版』Vol.54

糖尿病についてご存じですか??

糖尿病とは、厚生労働省の「令和元年 国民健康・栄養調査」調べでは、疾患が疑われる人を含めると日本人の5~6人に1人が罹患しているいわゆる国民病と言われていて、私たちの身近な病気の一つです。

糖尿病とはどのような状態かと言うと

血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなりすぎる病気。

ここからは血液中のブドウ糖が高くなるとはどのようなことかを説明します。

ブドウ糖は食事から摂取され、腸で吸収され血管内に取り入れられます。取り入れられたブドウ糖は血管内を巡り、身体全体に行き渡ります。

この時、血管内にブドウ糖があるだけでは身体へのエネルギーには使用できません。

我々の身体は血管内にある糖を様々な臓器の細胞に送り、初めてエネルギーとして使用することができます。



では、このブドウ糖を細胞に送るにはどうすればいいか。
そこで必要になるのが膵臓から分泌されるホルモン「インスリン」です！

インスリンは、血管内にあるブドウ糖を細胞に送る役割を担っていると共に血管内のブドウ糖を一定に保つ役割も担っています。

このインスリンがうまく機能せず、細胞にブドウ糖を送ることが出来なくなると血管内にいつまでもブドウ糖が消費されずに残ってしまい血管内のブドウ糖が溢れてしまうことがあります。

これを**糖尿病**と言います。

※ブドウ糖：脳などの臓器を動かすためのエネルギー源

食事からブドウ糖を摂取



血管内から細胞へ、ブドウ糖移動

※「インスリン」くん

血管内にブドウ糖が溜まる



今月のひとさら

さっぱりおいしい「みかんポン酢」

栄養士：杉村瑚都

冬に近づき寒さが目立つ季節となりました。

冬の果物と言えばみかんのイメージですが、消費に困ったことはありませんか？

みかんの消費に困ったときにぜひ作ってみてほしい調味料の作り方をご紹介します！鍋をした時やお肉を焼くときなどに使ってみてください！

材料

- ・みかんの果汁（約1個分）.....50ml
- ・醤油.....75ml
- ・酢.....25ml

作り方

- ①みかんをよく洗い、皮ごと絞る
 - ②材料を全て混ぜ合わせる
 - ③1~2日置いておく
- ※好みでみかんの皮や出汁を入れてもおいしくできます



【皮膚科外来診療案内】

皮膚科外来診療のお知らせ
R6年11月とR6年12月の皮膚科外来診療は下記の通りとなります。
<令和6年11月>

日にち	午前診療	午後診療
1日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
2日(土)	8:30~11:30	
15日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
16日(土)	8:30~11:30	
29日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
30日(土)	8:30~11:30	

<令和6年12月>

日にち	午前診療	午後診療
6日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
7日(土)	8:30~11:30	
20日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
21日(土)	8:30~11:30	

* 金曜午後の診察は病棟回診後の14:30頃開始となります。
* 病棟回診の状況によっては時間が前後することございます。

地域医療連携室 令和6年10月25日



糖尿病になると様々な合併症を引き起こすリスクが高まり、
その中でも「三大合併症」と呼ばれる代表的な合併症が存在します。

糖尿病「三大合併症」

糖尿病腎症

腎臓に起こる障害
初期はほとんど自覚症状がありませんが進行すると、むくみ・貧血・高血圧などを併せ、さらに進行すると透析や腎移植が必要になります。

糖尿病性腎症は日本における透析の原因疾患の第1位となっています

糖尿病神経障害

神経に起こる障害
糖尿病の合併症として最も多い神經に起こる障害
足先からのしびれや痛み、冷感、筋力が低下して歩きにくくなる。
また、免疫機能の低下から細菌などに感染して炎症を起こしやすくなり足の組織が死んでしまうこともあります。

糖尿病網膜症

目に起きる障害
高血糖の状態が長く続くと、目の網膜に広がっている毛細血管が傷つき進行すると視力が弱まったり失明することがあります。



これらは全て、糖尿病による**高血糖が慢性化**することで起こります。

高血糖が慢性化すると何が良くないのかというと

ブドウ糖は血管内で増えすぎると、血管を傷つけてしまう

この現象が血管内の様々な所で繰り返される事で細い血管の集まっている腎臓や目、神経細胞周りの血管がボロボロになり先ほどの三大合併症を引き起こしてしまいます。

他にも糖尿病は様々な合併症を引き起こす非常に危険な因子の一つであり、**初期症状が分かりづらく**いつの間にか糖尿病になってしまう事も少なくありません。
定期的な健康診断で早期発見、予防・対策をしっかり行いましょう。

ブドウ糖が増えすぎ（高血糖）で、血管に傷ができる



かんたん糖尿病セルフチェック！

- ・喉が渴く
- ・手足がしびれる
- ・体重が落ちた
- ・視力が落ちた
- ・疲れやすい
- ・尿量が増えた



糖尿病を防ぐには、まずは日常生活を規則正しく送ることが大切です。

食事は腹8分目、適度な運動を心掛けアルコールもほどほどに

ストレスをかけない生活をおくりましょう！

糖尿病になってしまっても、生活を見直せば症状を抑えることもできます。

リハビリからの豆知識！　釣りはリハビリと関係する！？

アキアジのシーズンも、地域によってはもう終わりに近いですね。

タイトルにも書きましたが、実は釣りとリハビリは関係していることをご存知でしょうか？

気分が落ち込んだ時に本人の行動から気分を変える、「物事に対して楽しいと思えそうな活動」をすることが良い場合があります。これを**行動活性化療法**とも言います。

釣りで例えるなら、①早朝からの釣りに備え、早めに寝ることで睡眠リズムが整う②海に出るので太陽の光を浴びることができる③準備や片付け、釣った魚を調理する一連の動作を、考え、実施する行為こそが社会復帰・復職などに役立つの効果が見込まれます。

今回は釣りを例として挙げましたがどんな余暇・趣味活動も考え方によってはリハビリと関連しているのです。…ただし、やいすぎて怪我や家族との時間を無くすことには無いように。

