

横山内科 クリニック 院内新聞

第11号
平成19年
11月

十一月十四日は『世界糖尿病デー』です。これは国連採択「糖尿病の前世界的脅威を認知する決議」にちなみ、今年から制定されました。日本では『全国糖尿病週間』が設けられており、当院でもそれに合わせ十一月十三日に、新クリニック敷地内“ステノYホール”にて講習会を行いました。今回のテーマは「糖尿病の正しい知識と管理」。ホールのこけら落としとして、院長が講演しましたので、その模様をご紹介します。

上げよう
ブルー
サークル



↑「世界糖尿病デー」のシンボルマークです

糖尿病の正しい知識と管理

厚生労働省の実態調査で

は、糖尿病が強く疑われる人が740万人、糖尿病の可能性が否定できない人が880万人でした。これは人口の10%の人で血糖値が正常でなく、成人だけで計算するとおよそ6人に1人の割合になります。これほど糖尿病がありふれたで病気であるにもかかわらず、軽視され、世間一般の理解は不十分です。

糖尿病治療の目標

糖尿病治療の目標は「糖尿病が、人生における何のハンディキャップにもなら

ないこと！」です。そのためにも先ず、患者自身が糖尿病を正しく理解し、自己管理を行うことは重要です。



進学や就職、結婚、出産などライフステージにおける出来事や、旅行や忘年会、お正月といった様々な行事で健康な人と変わらない日常生活の質(QOL)の維持をすること。大きなけがや病気においても健康な人と

変わらず治療を受け、寿命を確保すること。以上のことを皆さんと私たち医師やスタッフが共有し、糖尿病とのお付き合いの中でお役に立てることを目標としています。

2型糖尿病の病態と治療

糖尿病とは血糖が高い疾患、詳しくはインスリンの作用不足により起こる慢性の高血糖を主徴とする特徴のある代謝異常をきたす疾患群です。血糖を下げるホルモンであるインスリンが①必要なタイミングで、十分に分泌されない(インスリン分泌不全)②分泌されても血糖を下げる効果を発揮しにくい(インスリン抵抗性)、この①と②両方が絡み合って高血糖を招きます。



これらは食生活の乱れや運動不足、肥満などの環境因子と、遺伝因子の影響を受けます。加齢や、遺伝子といった本人の努力では調節不可能な因子の存在も忘れないでください。

高血圧、高コレステロール、高血糖、腹囲が大きいことが軽度でも重複すると動脈硬化症のハイリスクとなることから、最近**メタボリックシンドローム**として話題となっています。この根幹にあるものは**肥満**であり、太っている人は減量することを充分念頭に置く必要があります。

糖尿病の治療には、食事療法、運動療法、薬物療法があります。いずれも人生の楽しみを奪うものではありません。



誤解の多いインスリン治療のポイントです。

●インスリンは外来で充
分管理できる ●ペンシステ
ムで携帯が便利 ●インス
リン11生もの”ではない
●“インスリンII重症糖尿
病”ではない ●自己血糖測
定、自己尿糖測定の併用によ
って、血糖改善を身をも
って経験できる

糖尿病の合併症

合併症は神経障害、網膜症、腎症の順に発症し進行します。また動脈硬化が進んで、心筋梗塞や脳梗塞になる危険は糖尿病でない人に比べおよそ四倍です。

しかしここで重要なのは、動脈硬化は糖尿病を発症する以前にわゆる糖尿病予備軍の時期から始まっているということなのです。

- ・ きちんと通院していれば、網膜症や神経障害、腎症で悩まされることは、まずありません
- ・ しかし、脳梗塞や心筋梗塞はいつ起こるかわかりません
- ・ 脳梗塞や心筋梗塞を予防するためには
 1. 血圧を 120 台かつ 70 台に
 2. LDL コレステロールを 100mg/dl 以下に
 3. 食後血糖値を 170mg/dl 以下に
 4. 塩分を控え、ゆっくり食事をする



院長より

皆様のプライバシーとアメニティー（診療環境）の尊重を旗印として、当医院は西6条南6丁目へ新たに移設しました。併設しまし

たステノヨホールは、私の留学先のデンマークのステノ糖尿病センターにちなんで名付けました。今後、講習会や演奏会にご使用いただければ、と考えています。世界糖尿病デーなどを契機に、糖尿病が広く正しく理解されることを切望いたします。

編集後記

すでに十勝管内ではインフルエンザの流行が伝えられました。含嗽手洗いは十分ですか？新しいクリニックと一緒に私たちスタッフもさらに成長していきたいと思えます。今後ともよろしくお願いいたします。

第二〇回糖尿病講習会は平成二〇年二月開催予定です。皆さまのご参加をお待ちしています。

