

自由が丘横山内科 クリニック 院内新聞

第16号
平成21年
7月

平成二十一年六月二十三日の講習会は「くすりのはなし」糖病や高血圧、コレステロール」。アンケートで今後取り上げて欲しいテーマの第一位でした。今回はクリニックの看護師三名で講演を行いました。

☆☆ 納涼会のごあんない ☆☆
今年で4回目となります。食事やお酒、おしゃべりとゲーム、院長のバンド演奏など、楽しい時間をすごしましょう。
とき：7月17日(金) ☆☆
午後7時～ ☆☆
ところ：インザスイート ☆☆
帯広市西3南11-1 ☆☆
参加費：2000円 *家族友人2500円

くすりのはなし 糖病や高血圧、 コレステロール

“薬を飲むことが大事ではない！薬を飲まないことが大事ではない！大事なこと、良好な血糖・血圧・コレステロールのコントロール！”良いコントロールを維持して、心筋梗塞や脳卒中を併発しないことが目標となります。

糖尿病のくすり 佐藤 Ns

糖尿病の病態は、①インスリン分泌不全(インスリン分泌のタイミングが遅れる、分泌量が減る)、②インスリン抵抗性(インスリンの効き目が悪い)の二つの要素が関

わっており、分泌を促すタイプの薬、インスリンの働きを改善する薬など、その働きにより、大きく4つのグループに分かれています。

注意が必要になるのは、

風邪などで下痢や嘔吐が続くと、脱水や身体的ストレスにより高血糖になる場合があります。これをシックデイといえます。シックデイでは、水分を十分に補給し、尿糖や血糖を観察して早めに受診しましょう。

高血圧症のくすり 横田 Ns

糖尿病のある方の血圧の目標値は120台/70台です。病院で測る血圧だけでなく、ご自宅での夜間/早朝の血圧管理が重要です。家庭血圧が正常でも病院では高い血圧を「白衣高血圧」、反対に家庭血圧が高く、病

院血圧が低いタイプを「仮面高血圧」といいます。血圧の薬も、その働きによっていくつかのグループに分けられます。糖尿病の方では、降圧作用と同時に血管や心臓、腎臓の保護作用が確認されているARB、ACE阻害薬というグループが第一選択薬とされています。

最近の薬の長所は、“徐放剤”であり、すなわち徐々に効果を発揮し、身体に優しいところ。徐放剤は、



おくすりの説明書を 活用しましょう

受診の際は、必ずご持参下さい

<p>◆問い合わせ先 平成21年06月16日</p> <p>まつもと薬局西6条店 TEL.0155-21-1230</p> <p>薬剤師：高坂 泰知 医療法人社団 自由が丘横山内科 担当医師：横山 宏樹</p>
<p>① アマリール1mg錠</p> <p>朝食前服用 28日分 1回に0.5錠</p> <p>働き：血糖を下げるお薬で、糖尿病の治療に用いられます。</p> <p>注意：血糖が下がると強い空腹感、脱力感、意識を失うこともあります。これらの対策に糖分を携帯して下さい。</p>
<p>② アローゼン</p> <p>就寝前服用 28日分 1回に1包</p> <p>働き：便秘や、腸虫剤投与後の下痢として用いるお薬です。腸の粘膜を刺激して腸の運動を活発にすることにより排便を促します。</p>

薬を飲み始めてもすぐに効果が出ない場合があります。また、数日の休薬では薬の効果が続きます。自己判断せずに主治医に相談しましょう。

コレステロールのくすり 菅野 Ns

治療薬には、主に悪玉コレステロールを下げるスタチン、中性脂肪を下げるフィブラート、小腸から脂質の吸収を抑えるエゼチミブ、などのグループがあります。

定期的にコレステロールや中性脂肪とともに筋肉の酵素(CPK)を測定し、副作用のチェックをします。

血圧と同様、糖尿病や、加齢、喫煙など動脈硬化の危険因子がある場合は、厳しく脂質管理をすることが重要になります。

定期的に検査をうけましょう

- ① レントゲン写真・心電図
- ② 24時間蓄尿
- ③ 腹部エコー
- ④ 腫瘍マーカー
- ⑤ 脈波伝播速度:PWV
- ⑥ 頸動脈エコー:IMT
- ⑦ 栄養指導
- ⑧ 食事講習会

これらの結果を材料として、総合的に病態をとらえて治療方針を決定していきます。講習会の活用も治療の一助となります。医師・スタ

ツフが検査を計画していますが、「〇〇の検査を受けてみたい！」と声をかけて下さい。ご自身の健康管理のためにぜひクリニックの検査をご活用ください。

●院長より●

多忙な日常診療のために、とかく流す診療になりがちであることを今年の年頭に反省しました。

そこで年頭に皆様各々と個別に相談の上、“今年の目標”を設定しカルテへ書き込みました。そこで決めた七月の体重目標に向けて、減量を達成している方が多く、改めて頭が下がる思いです。減量して薬が減っている方が続出しています！体重が減れば薬は減ります。皆様健康維持に努めてください。

～お知らせです～

約4年前にクリニックでお話をいただいたチャフレンである斎藤武先生に、今年8月、再度クリニックへお越しいただけることになりました。

チャフレンとは病院や、施設で働く牧師さんのことです。医師がからだの治療を専門とするように、心のケアの専門家です。

今回もグループミーティングを予定しています(詳細は決まり次第ご案内します)。

編集後記

ようやく夏らしい陽気で、ウォーキング、パークゴルフ、山歩き……。しっかりと水分補給をして、気持ち良く体を動かしましょう。

第25回糖尿病講習会は平成二十一年十一月(糖尿病週間) 予定です