

やすらぎ

京都市立病院
広報誌

2022・4

春

—特集—

糖尿病の予防と治療

～見直しましょう！

血糖値のこと～

- ◆ 血糖値改善に向けて
管理栄養士がサポートします！
- ◆ 糖尿病透析予防外来
～透析にならないための外来～
- ◆ 糖尿病に気をつけましょう！
～人間ドックの結果から分かること～



地方独立行政法人 京都市立病院機構
京都市立病院

この「やすらぎ」は、
ホームページでも
見ることができるよ！



みぶまる



みぶりん

糖尿病の予防と治療

厳しい寒さが過ぎ去り、春爛漫の季節となりました。冬は行事に伴う食事や気候による運動不足等によって、血糖値が乱れやすい傾向があります。季節の移り変わりを機に生活習慣を見直し、血糖コントロールや健康を意識して過ごしてみませんか？

今回は、糖尿病の予防と治療について、糖尿病代謝内科の安威徹也先生に聞きました。

Q

糖尿病はどんな病気ですか？

A

糖尿病は血糖値が高くなる病気であり、国民の4人に1人が罹患している可能性のある大変多い病気です。血糖値が高くなることによる血圧の低下や頻脈等の症状だけでなく、神経障害や視力障害、腎障害、心筋梗塞、脳梗塞、認知症等の様々な合併症や併存疾患を引き起こします。

これらの疾患は、糖尿病を早期発見、治療することにより防ぐことができますが、糖尿病の初期段階では無症状のため、検診を受診しないと診断が困難です。当院の人間ドックを受診して初めて糖尿病の見つかる方もたくさんおられます。人間ドックを受けたことがない方や最近受けておられない方は、この機会に受けてみてはいかがでしょうか。

Q

糖尿病の発症予防のために、日常生活で気を付けた方が良いことはありますか？

A

糖尿病の多数を占める2型糖尿病は、遺伝的要因に加えて、食べ過ぎや運動不足、ストレス等の生活習慣が大きく関係しているとされ、生活習慣の改善が重要です。

まずは、食事療法として適正なカロリー摂取を意識することと、運動療法としてウォーキングや水泳といった有酸素運動が有効とされています。始めから完璧な食事療法や運動療法を行うことは大変なので、できることから始めましょう。



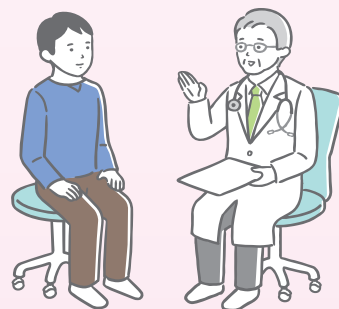
Q

糖尿病と診断されたら、どうしたら良いでしょうか？

A

まずは医療機関を受診して検査・治療を受けましょう。良好な血糖コントロールにより、糖尿病の合併症の発症・進行を防止し、健康な人と変わらない生活を送ることができます。

ただし、糖尿病は「治る病気」ではありません。治療によって血糖値を下げることはできても、血糖値が高くなりやすい体質は改善しません。定期的に医療機関での検査が必要です。



～見直しましょう！血糖値のこと～

Q

当院の糖尿病治療について教えてください。

A

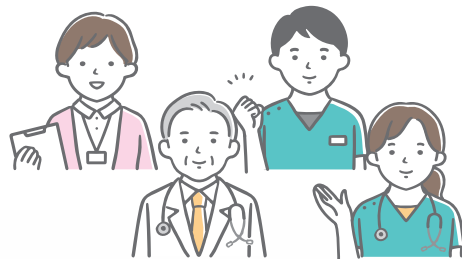
当院の糖尿病代謝内科の外来には、年間約2,000名近くの糖尿病患者さんが受診されています。食事療法・運動療法だけでコントロールできる患者さんといえば、経口糖尿病薬やインスリン等の薬物療法を行ってもコントロールできない患者さんもいます。そのような患者さんには教育入院をお勧めしています。

糖尿病の教育入院では、血糖コントロールだけでなく、食事・運動療法を体験することができます。また、十分な時間をかけて糖尿病の知識を身につけることもできます。糖尿病教育入院で得た経験は、長期の血糖コントロールや合併症の抑制、入院率の低下をもたらすと報告されています。

当院の糖尿病の教育入院には、3泊4日、7泊8日、11泊12日の3コースがあります。毎日の糖尿病教室において、各職種のスタッフからの講義で糖尿病に関する理解を深めていただき、退院後の生活に役立つ知識の提供と治療に努めています。



糖尿病教室の様子



糖尿病代謝内科

やすいてつや

安威徹也先生はこんな人

Q: 糖尿病代謝内科の医師を志したきっかけを教えてください。

A: 学生時代は、循環器内科医を目指していましたが、各科を回る初期研修の中で予防医学に興味を持ち始めました。

また、近年増加している生活習慣病の多くが糖尿病代謝内科の範疇に含まれています。今後ますます重要性が増すと考え、それを何とかしたいという思いから糖尿病代謝内科を志しました。

Q: 趣味について

A: 大学まではサッカーやフットサルばかりしていましたが、仕事を始めてからスポーツをする機会は減ってしまいました。今は家族と一緒にドライブすることが多いです。

糖尿病代謝内科では、患者さんの健康づくりをサポートします！



安威 徹也 先生

血糖値改善に向けて管理

糖尿病の治療で入院する患者さんには、入院から退院まで管理栄養士が継続して支援します。

入院中のサポート ～入院生活の流れ～

入院

病院食の
提供



入院時の
個別栄養指導



集団栄養
指導



退院時の
個別栄養指導

退院



毎日のバランスの整った病院食を体験いただきながら、管理栄養士との個別での栄養指導や、集団指導をまじえて、患者さんと退院後の具体的な食事療法を相談していきます。

退院後のサポート ～外来栄養指導室～

退院後も外来での栄養指導を行っています。退院後の食事で困ったことや不安などをお伺いし、食事療法が継続できるようお手伝いしています。



個室となっており、管理栄養士と個別に食事の相談ができます。時間は概ね20～30分程度となります。食事療法の悩みを遠慮なくご相談ください。



実物大のフードモデルは患者さんに好評です。

また、現在コロナ禍で休止していますが、外来患者さん向けの糖尿病食の試食会や一般市民向けの糖尿病教室も人気です。再開する場合には院内ポスターやホームページ等でお知らせいたします。

栄養士がサポートします！

食事のひと工夫で糖尿病予防を

発症を予防するためにはバランスのとれた食生活と適度な運動が大切です。
食生活のポイントをご紹介します。

●エネルギー量の目安を知っておきましょう。

1日の目安となるエネルギー量は年齢、性別、体格、身体活動量等によって異なり、厚生労働省が策定する日本人の食事摂取基準（2020年版）が参考になります。

（例）● 50歳 男性 デスクワーク 約2,400kcal ● 70歳 女性 主婦 約1,700kcal

※糖尿病と診断、またはその可能性がある場合は主治医の指示するエネルギー量を守りましょう。

●1日3食、規則正しく食べましょう。

食事を抜いたり、食事と食事の間隔が短くなると血糖値をコントロールしにくくなります。

●バランスのよい食事を心がけましょう。

1回の食事ごとに主食、主菜、副菜を組み合わせることで比較的バランスの良い食事となります。

主食はご飯、パン、
麺類です。



主菜は肉、魚、卵、豆腐
などのメイン料理です。



副菜は野菜やきのこ、
海藻類のおかずです。



病院食では毎食、主食・主菜・副菜をそろえる
ことでバランスを整えています。



（病院食の一例：1食あたり560kcal）

特に副菜を揃えることが大事です。簡単に野菜が
とれる季節の一品をご紹介します。



栄養価

エネルギー31kcal
食塩0.8g

材料（1人前）

キャベツ …………… 100g
醤油 …………… 小さじ1
かつお節 …………… 適量

春キャベツのお浸し

作り方

- ① キャベツは一口大に切る。
- ② ①を耐熱ボウルに入れふんわりとラップをし、600Wで2分加熱する。
- ③ 醤油で和える。
- ④ 器に盛り、かつお節をのせる。

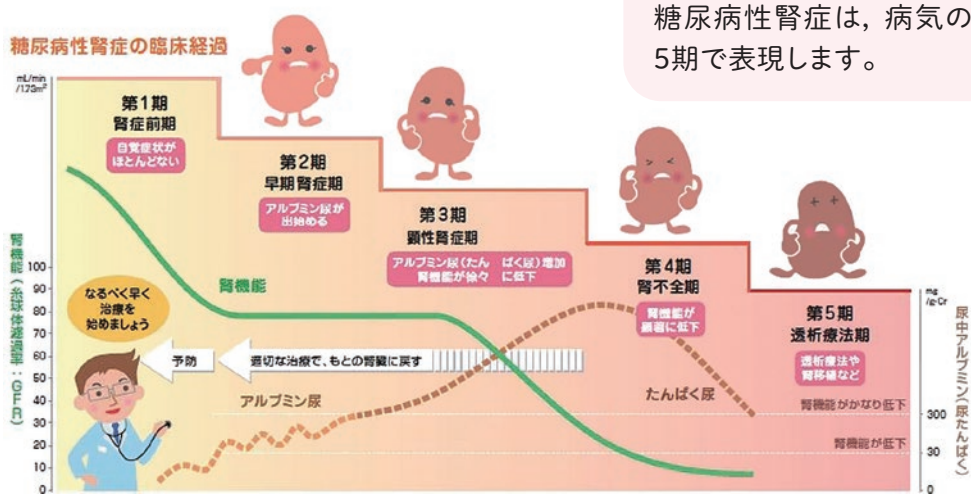
※腎機能が低下している方や手術後の方は野菜摂取に制限がある場合もあります。医師または管理栄養士にご相談ください。

糖尿病透析予防外来

～透析にならないための外来～

当院の外来では、糖尿病看護認定看護師，日本糖尿病療養指導士（CDEJ），京都府糖尿病療養指導士（CDE 京都）の資格を持つ看護師が，糖尿病との上手な付き合い方など，糖尿病に関連した様々な相談を行っています。病気の段階に合わせた対策，血圧の管理目標と方法，検査値の見方など，患者さんの治療内容や生活スタイルに合わせた生活に調整できるよう支援しています。

日本では，糖尿病合併症である糖尿病性腎症が原因で透析を開始する患者さんが多いです。糖尿病性腎症は，病気の段階によって1期から5期で表現します。



出典：牧野博史 糖尿病性腎症—発症・進展機序と治療，診断と治療社



糖尿病透析予防外来

対象 早期腎症（腎症2期）の診断を受けられた患者さん

外来での相談内容 透析にならないための相談（管理栄養士と看護師が透析予防に必要な栄養指導と生活支援を行っています）

長い間透析を行うと，高血圧や動脈硬化などさまざまな合併症を起こし，体への負担が大きくなります。早い段階から治療を行うことで，糖尿病性腎症が悪化しないよう上手にコントロールし，透析になることを防いだり，透析導入になる時期を遅らせたりすることができます。

糖尿病透析予防外来の受診を希望される方へ

当院で，糖尿病治療を行っている医師にご相談ください。
医師の診察と同じ日に予約をお取りします。



糖尿病に**気**をつけましょう!

～人間ドックの結果から分かること～

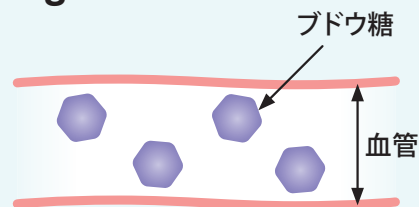
血 糖 値

基準値(空腹時):70～110mg/dL

血液中のブドウ糖の濃度を血糖値といいます。

ご飯、パン、麺などの炭水化物は体の中で消化吸収されてブドウ糖になり、血液に入ってエネルギーになります。

健康な人でも、空腹時と食後の血糖値は一定の幅で変化します。インスリンというホルモンの分泌が悪いと血糖値が上がります。



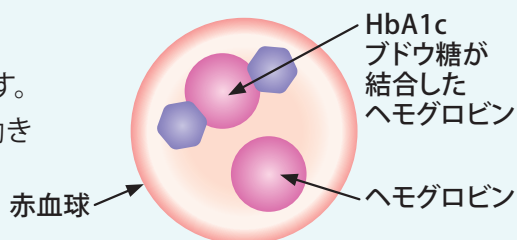
基準値から大きく外れている場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)

基準値:4.6～6.2%

赤血球の中にあるヘモグロビンに、ブドウ糖が結合したものです。ヘモグロビンは酸素を全身に運び、二酸化炭素を回収する働きを担っています。

検査前1～2か月間の平均的な血糖値がわかります。



血圧脈波検査

血糖値が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、動脈硬化が起こりやすくなります。

両腕両足の血圧を同時に測ることで、血管(動脈)の硬さや詰まり具合を調べます。



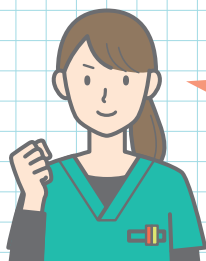
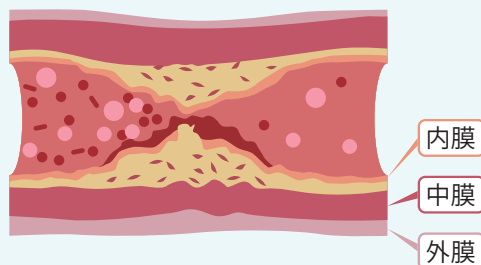
頸動脈超音波検査

頸動脈とは、心臓から脳へ血液を送る大事な血管です。

頸動脈を調べることで全身の血管(動脈)状態がわかります。

血管の壁は、内膜・中膜・外膜の3つの層からできています。

検査では、内膜と中膜を合わせた厚さ(IMT)を測ることで、動脈硬化の進行度を調べます。



生活習慣病予防のために、
定期的な検査をお勧めします!

★裏面に当院健診センターからお知らせがあります!



健診センターからのお知らせ



4～5月の間、全額自己負担で人間ドックを受診される方を対象に、料金が以下のとおり変更となります。この機会にぜひ受診をご検討ください。



4～5月 **31,150円(税込)** (喀痰検査なし, お食事券付)

(参考) 通常料金 43,030円(税込)

※ペア割もあります。詳細はこちら (<https://www.kch-org.jp/patient/dock>)



～京都市立病院 ミニ市民公開講座開催のご案内～

ミニ市民公開講座を下記のスケジュールで開催いたします。講演終了後に質疑応答の時間もありますので、**血液がん**について知りたい方、日ごろ体調について疑問などをお持ちの方は、ぜひお越しください。

【テーマ】よくわかる「血液がん」とその治療

～早期発見と病気とうまく付き合っていくために～

- 第1回: 令和4年 5月21日(土)「急性白血病」
- 第2回: 令和4年 7月 9日(土)「骨髄異形成症候群」
- 第3回: 令和4年 9月10日(土)「慢性骨髄性白血病」
- 第4回: 令和4年11月12日(土)「悪性リンパ腫 ゆっくりなタイプ」
- 第5回: 令和5年 1月14日(土)「悪性リンパ腫 急ぐタイプ」
- 第6回: 令和5年 3月11日(土)「多発性骨髄腫」

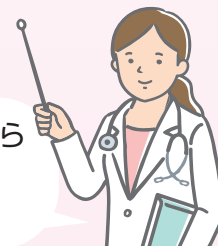
●会場 京都経済センター 会議室
京都市下京区四条通室町東入
函谷鉾町78番地

●時間 10:30～11:30

●申込不要

●参加無料

血液内科医師から
分かりやすく
説明します！



敷地内全面禁煙



路上喫煙はやめましょう！

喫煙はマナーを守って決められた場所です。



送迎バス時刻表(無料・予約不要) ※平日のみ(土日祝・年末年始は運休)

時間	京都市立病院 ～出発～	阪急西院駅 (TSUTAYA前)	JR丹波口駅 (ユニクロ前)	京都市立病院 ～到着～
8時	30	35	45	50
9時	00 30	05 35	15 45	20 50
10時	00 30	05 35	15 45	20 50
11時	00 30	05 35	15 45	20 50
12時	00 30	05 35	15 45	20 50
13時	00 30	05 35	15 45	20 50
14時	00 30	05 35	15 45	20 50
15時	00 30	05 35	15 45	20 50
16時	00 30	05 35	15 45	20 50

京都市立病院

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の2
TEL 075-311-5311(代) FAX 075-321-6025(代)
<https://www.kch-org.jp/>



♀ 送迎バス バス停
♀ 京都市バス バス停

ご意見募集中!

「やすらぎ」春号を最後までお読みいただきありがとうございます。当院では、「やすらぎ」に関するご意見を当院ホームページにて募集しています。右のQRコードを読み取りのうえ、ご意見・ご感想等を記入し送信してください。いただいたご意見は、今後の紙面充実の参考とさせていただきます。



やすらぎ 2022・春号 令和4年4月25日発行

発行: 京都市立病院機構 京都市立病院

〒604-8845

京都市中京区壬生東高田町1番地の2

TEL 075-311-5311

FAX 075-321-6025

