

あおぞら

蒼空

木津 あかね

井上病院 内科 医長

【資格】

- ・日本内科学会認定内科医
- ・日本糖尿病学会専門医

糖尿病について

Vol. 31

平成29年の4月から井上病院勤務となりました木津あかねと申します。糖尿病など代謝内分泌疾患の診療と研究をしています。井上病院は腎臓病進行予防の治療から透析まで診療できることが特徴ですので、今回は、慢性腎不全の原因としても重要な糖尿病についてお話ししたいと思います。

1 11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病の途上国を含めた世界的な爆発的広がりを受け、2006年の国連総会で、感染症(エイズ、マラリアなど)でない疾患で初めて、「糖尿病は世界の健康への脅威」と決議し、11月14日(インスリンを発見したバンティング博士の誕生日でもある)を世界糖尿病デーと認定しました。国際糖尿病連合(IDF)によると、2015年の世界の糖尿病有病者数は4億人を超え世界の成人の11人に1人は糖尿病と推定されています。その一方、糖尿病の2人に1人は糖尿病であることを知らないことが報告され、糖尿病予防のために、世界糖尿病デーには、世界各地で建造物をブルーにライトアップし糖尿病を改善するためのイベントが開催されます。

2 糖尿病になりやすい日本人

日本人は、欧米人と比べて糖尿病を発症しやすく、厚生労働省によると、糖尿病患者数と糖尿病予備群はいずれも約1000万人と推定されています。合わせて2000万人、成人の5人に1人の計算となります。その特徴はやせていても糖尿病になりやすいことであり、日本人を含むアジア人は、民族的に糖尿病になりやすい体質(遺伝的素因)を持っていると考えられています。ですから、他人事とは思わずに、年に一度は定期健診も忘れずに受けるようにしましょう。

3 糖尿病はコントロールできる病気

では、自分や家族の人が糖尿病と言われたらどうしたらよいでしょうか。糖尿病は血糖値を下げるコントロールを続けていけば、高血糖によって起こるさまざまな病気(合併症)を防ぐことで、健康な人と変わらない人生を送ることができます。当院では、糖尿病診療を専門に行う外来や糖尿病のための教育入院をおこなって糖尿病治療に取り組んでいます。

4 糖尿病予備群の人に知ってほしいこと

糖尿病予備群では、空腹時の血糖値が正常であつても食後の血糖値が上昇することがあります。この段階からの糖尿病の発症リスクは高く、また、心筋梗塞や脳梗塞といった心血管病変の発症リスクも高くなることが知られています。さらに、糖尿病予備群の人は、肥満、特に内臓脂肪が深く関わるメタボリックシンドロームに該当することも多いです。

メタボリックシンドロームも心血管病変の発症リスクが高いため、日本では2009年より「メタボ検診」と呼称される特定健康診査が開始され、生活習慣病の予防と早期発見に取り組んでいます。糖尿病予備群かなと思ったら、定期健診を受ける、食べ過ぎない、適度な運動、ストレスをためない等を心がけることが大切です。糖尿病予備群や糖尿病で気になることがある場合は、内科外来や糖尿病外来でご相談ください。11月より糖尿病・腎症の専門外来も行っております。詳しくは裏面の一覧をご覧ください。

目次 糖尿病について—木津Dr.

- 特集 井上病院の新しい取り組み
- 旬なお知らせ
 - ・インフルエンザにご注意ください!
 - ・新任医師(吉田Dr./福永Dr.)

お客さまへの約束

私たちは

- 適切な医療を提供いたします。
- 治療に対して十分な説明を行い、ご自身の選択に基づく医療を進めます。
- 必要なときはいつでも診療情報をお伝えします。
- プライバシーを尊重することを約束いたします。
- より良い医療が行われるよう、常に研鑽いたします。

病院は療養の場です。
病院の規則を守るなど、皆さまのご協力をお願いいたします。

医療法人 蒼龍会 井上病院

医療法人 蒼龍会

井上病院

〒564-0053 吹田市江の木町16-17

06-6385-8651



井上病院の

新しい

取り組み



CAPD・HHDセンターが新しくなりました！



田畑勉 センター長

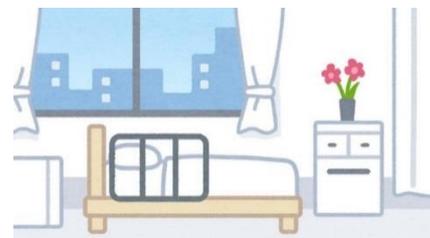
平成29年10月30日(月)より、CAPD・HHDセンターを開設しました。これまでCAPDセンターは診療棟7階にありましたが、1階に移設したことで、より通院しやすくなりました。

CAPDは腹膜透析のこと、HHDは在宅血液透析のことで、どちらも在宅で行う透析治療です。井上病院は今後、地域の患者さんが住み慣れた地域で治療を受けながら暮らしていけるように、在宅医療に力を注いでいくつもりです。

6階と7階が地域包括ケア病床になります。

診療棟7階の一部と6階の病棟を地域包括ケア病床に変更します。地域包括ケア病床は急性期の治療が終了した方で、在宅復帰等に向けてのリハビリや在宅復帰支援、経過観察が必要な患者さまが入院される病床です。対象となる6階と7階の病床が広くなり、6人部屋から4人部屋に改修されます。工事による騒音や振動等ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程宜しくお願い致します。

新しい病床の運用開始は平成29年12月1日(金)を予定しています。



骨密度測定装置を導入します。

井上病院では新たに最新鋭の骨密度測定装置を導入します。骨密度測定装置を使うと、骨粗鬆症など骨がもろくなってきている指標を知ることができます。

詳しいお知らせについては都度ご案内させていただきますので、今しばらくお待ちください。



館内工事のお知らせ

井上病院では以下の場所で工事を行っております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどお願い致します。11月30日(木)までを予定しております。

建物	階	方角	場所
診療棟	2階	南	整形外科第2処理室 患者ロビー前
	6階	東	605号室
	7階	南	旧CAPDセンター



インフルエンザにご注意ください！

旬な
おしらせ

インフルエンザは季節性のもので、日本では毎年11月～12月頃に流行が始まり、1月～3月頃にピークを迎えます。普通の風邪は、発症後の経過は緩やかで、くしゃみや喉の痛みや鼻水・鼻づまりの症状は見られますが、熱は37～38℃と軽度です。しかし、インフルエンザにかかると38℃以上の高熱が急に出て、全身倦怠感、食欲不振などの全身症状が強く現れ、また関節痛や頭痛、筋肉痛も現れることがあります。

冬にインフルエンザが流行するのは、インフルエンザウイルスにとって冬の寒さと乾燥した空気が格好の条件だからだそうです。室温は18～20度、湿度は50～60%に保つのがいいそうです。

発症

インフルエンザウイルスに感染した人が咳やくしゃみをする事でウイルスが飛散し、そのウイルスを吸い込むことでインフルエンザに感染してしまいます。

インフルエンザウイルスは、1回のくしゃみで約200万個、咳では約10万個飛散すると言われています。症状のある場合は、マスクの着用をお願いします。

インフルエンザの感染者が触れたドアノブや交通機関のつり革などに付着したインフルエンザウイルスが、後から触れた人の手に付着し、無意識に鼻や口を触ってしまうと、粘膜からウイルスが進入し感染することがあります。

外出から帰ってきたら、手洗いとうがいをしましょう。また、普段から手指消毒の習慣をつけましょう。

完治

インフルエンザが完治するには、人にもよりますが約1週間要すると言われています。完治するまで十分な水分と栄養を取って安静に過ごしましょう。

解熱後2日は、感染力の強いインフルエンザウイルスがまだ体内に残っている可能性があり、周りの人にうつす場合があります。不用意な外出は避けましょう。

ワクチン

インフルエンザワクチンの効果は、接種後2週間目頃から5ヶ月程度と言われています。その年によって流行が始まる時期は異なりますが、12月頃から流行し始めるので、それまでにインフルエンザの予防接種を受けましょう。

お薬

インフルエンザのお薬は、発症から48時間以内に飲み始めると発熱期間が1～2日短縮され、ウイルスの排出量も減少します。使用開始が遅れた場合は、十分な効果が期待できないので早めの受診をお勧めします。

予防

インフルエンザに感染しないように免疫力を高めるには、適度な睡眠と栄養を取ることが大切です。体力をつけるには、栄養バランスのとれた食事をするのが第一です。また、体や脳の疲れをとるためには、睡眠が一番重要で、睡眠中にホルモンの分泌が盛んに行われ、身体を修復し、体力を回復させてくれるそうです。そのためには、出来るだけ12時前には寝て、十分な睡眠をとるとよいそうです。

インフルエンザ予防の7ヶ条

1. 予防接種を受ける
2. 外出後のうがいと手洗い
3. 外出時はマスクをする
4. 人ごみを避ける
5. 換気をする
6. 室内は、適度な温度と湿度に努める
7. 栄養と休息を十分に取、抵抗力を高める

井上病院 感染対策室



血管外科

よしだ かよ
吉田 佳世 先生

2017年8月より
井上病院に
入職しました。



内科

ふくなが しん
福永 慎 先生

2017年10月より
井上病院で
土曜日の午前中に
診療しています。

新

任

医

師

井上病院の外来診療

科	時間	月	火	水	木	金	土
一般内科・専門内科	9時～12時	大野 (消化器) ～11:30	西澤	予約 田畑勉 (糖尿病)	宮部	木津 (糖尿病・腎症)	岸本
		山村	山村	園田	大野 (消化器)	岸本	福永
		上原	岸本	林	木津	辻本吉	
		吾郷		担当医			
	14時～17時	前田 (腎不全・透析予防)	予約 田畑勉 (糖尿病)	岩田	土蔵 (糖尿病・腎症)	藤本(腎臓)	辻本吉 (糖尿病)
		下村 (糖尿病)	細見 (腎不全・透析療法選択)	藤原木 (腎炎・ のう胞腎)	橋本 (腎臓)		
	予約制専門内科	9時～12時			予約 鷹見 (循環器)	予約 西田 (神経)	予約 1・3週 伊藤(心療)
							予約 2・4週 好村 (呼吸器)
14時～17時		予約 田畑優 (肝臓)		予約 2週 山城 (不整脈)	予約 塚本 (循環器)	予約 1・3・5週 柴多(呼吸器・感染症)	
その他外来	9時～12時						予約 2・4週 波多 (形成外科)
	14時～17時			予約 4週 担当医 (婦人科)	予約 2週 担当医 (婦人科)		
血管外科	9時～12時	谷村 (血管)	陶 (外科)		谷村 (血管)	藤原一 (外科)	1・3週 谷村 (血管)
	14時～17時	予約 谷村(硬化)					
リウマチ科 整形外科	9時～12時	松岡(整形)	濱田(整形) 9:30～	佐藤 (整形・リウマチ)	松岡 (整形)	佐藤 (整形・リウマチ)	1・3・5週 中原(整形)
		佐藤 (整形・リウマチ) 9:30～11:00	佐藤 (整形・リウマチ) 9:30～		予約 藤井 (リウマチ) 10:00～		2・4週 岡田(整形) ～11:30
泌尿器科	9時～12時	担当医 ～11:30	担当医 ～11:30		植村 ～11:30	担当医 ～11:30	
眼科	9時～12時	石川 ～11:00	檀上	檀上	檀上	檀上	
	14時～17時	手術	予約 特殊検査	予約 檀上 予約 3週 佐藤圭	予約 檀上	予約 2・4週 特殊検査	