



なでしこ通信



とうによびょう

糖尿病を放置せず、うまくつきあおう!

糖尿病を身近に感じることはありますか?厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」では、日本人の糖尿病または糖尿病予備群の割合は男性19.7%(約5人に1人)、女性10.8%(約10人に1人)と推計されています。初期には自覚症状はありませんが、異常な高血糖をきたすと、のどの渇き、体重減少、頻尿などが出現します。

糖尿病は発症すると治癒することはありませんが、良い状態を保って合併症を防ぐことはできます。健康診断などで早めに自分の血糖値を知っておくこと、適切な治療を行い、血糖値を良い状態にコントロールすることが必要です。

今月の先生

内科医員

あいかわ かなこ

愛川 可南子

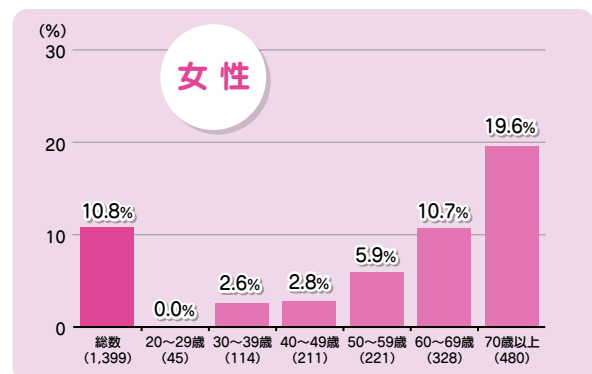
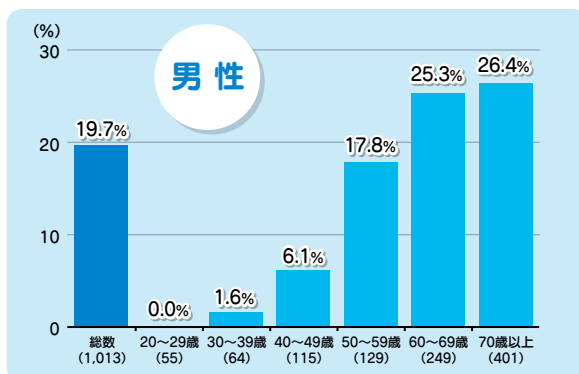
所属学会・資格

日本内科学会内科専門医

日本糖尿病学会

日本内分泌学会

糖尿病が強く疑われる人の割合 (20歳以上、性・年齢階級別)

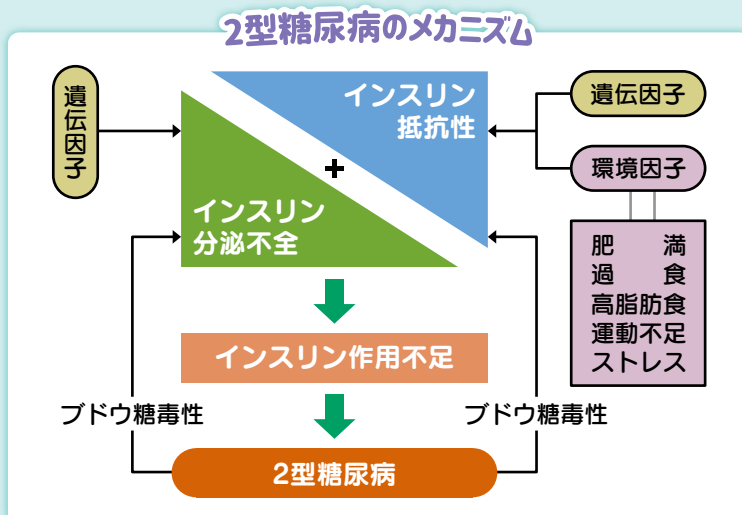


令和元年国民健康・栄養調査報告

糖尿病ってどんな病気？

食事をし、血糖値が上昇すると膵臓からインスリンが分泌されます。インスリンは全身の細胞に糖（エネルギー）を取り込ませることで血糖値を下げる、体に不可欠なホルモンです。糖尿病は、インスリンの作用不足により血糖値が高くなってしまう疾患

です。日本人は欧米に比べてインスリンが出にくい体質ですが、さらに肥満や運動不足によりインスリンが効きにくい状態となり、糖尿病を発症します。全体の95%以上を占める2型糖尿病は遺伝と生活習慣が大きく関係しています。1型糖尿病はインスリン分泌の低下が主な原因で、生活習慣と関係なく子供や若年者にも発症することがあります。

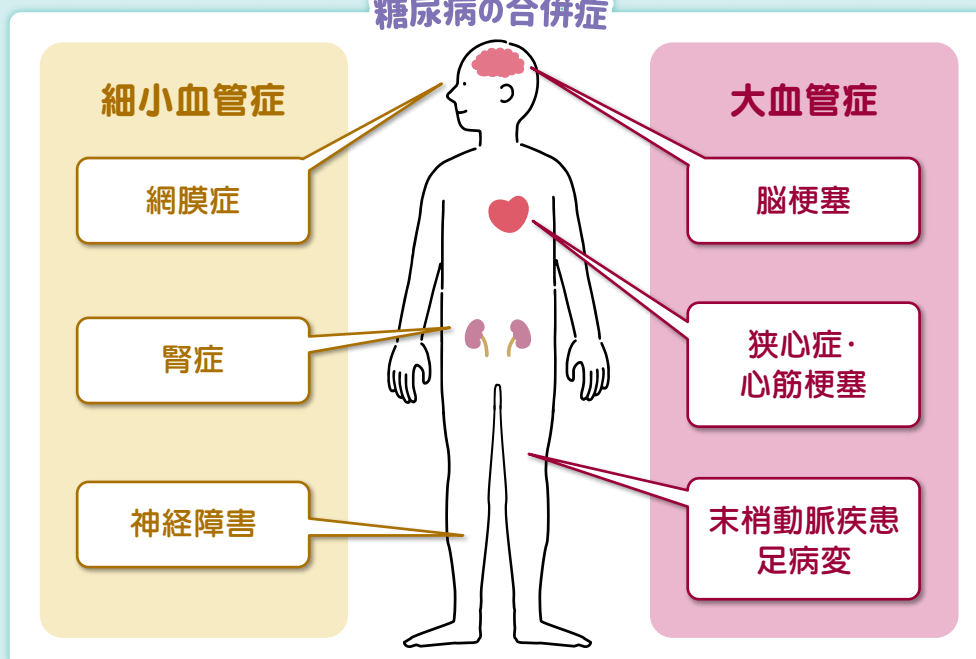


日本内分泌学会HPより

糖尿病の合併症は症状がなくても進んでいく

合併症には細い血管の動脈硬化である**細小血管症**と、太い血管の動脈硬化である**大血管症**があります。これらの合併症は糖尿病予備軍のときから徐々に進行していきます。細小血管症は神経障害、目の障害（糖尿病網膜症）、腎臓の障害（糖尿病性腎症）があります。神経障害では足先のしびれや感覚低下、起立性低血圧、便秘・下痢などがあらわれます。網膜

糖尿病の合併症



症は失明のリスクがありますので、糖尿病の診断を受けたときは早めに眼科を受診しましょう。糖尿病性腎症は透析導入の原因の第一位になっていますが、減塩や血糖値の改善で進行を遅らせることができます。

糖尿病のコントロール目標値

血液検査でHbA1cを測定すると、過去1～2カ月の血糖コントロールを把握することができます。合併症予防のための目標はHbA1c 7%未満(空腹時血糖130mg/dl未満、食後2時間血糖180mg/dl未満)です。目標HbA1cは年齢や併存疾患で個別に変更することがあります。目標値に達した後も、決して通院や治療を中断しないようにしましょう。

血糖コントロール目標

コントロール目標値			
目 標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

出典: 日本糖尿病学会 編・著 2022-2023 糖尿病治療ガイド

糖尿病を放置せず、うまく付き合おう!

しっかりと血糖値をコントロールすれば、合併症を起こすことなく、健康に過ごせます。糖尿病は自覚症状が乏しいため、健診を受けて早期発見し、定期的に医療機関に通院することが必要です。しかし、血糖値が高いまま放置すると、腎不全から透析治療が必要になったり、視力低下・失明したり、小さな傷から足の切断に至る場合があります。また、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる大血管合併症を引き起こすことがあります。さらに、最近では高血糖は癌や認知症とも関連している事が報告されています。

糖尿病の知識を正しく知るために

当院では、糖尿病教育入院で合併症検査や血糖コントロールを行ったり、糖尿病教室を開催しています。糖尿病教室は毎月2回開催しており、医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師がそれぞれの専門分野から糖尿病の知識や治療についてアドバイスします。どなたでも参加可能ですので、ぜひお問合せください。



糖尿病の治療～食事・運動・薬をうまく組み合わせよう～

糖尿病の治療は、食事・運動・薬をうまく組み合わせることが大切です。

食事療法

糖尿病の治療の第一は、食事療法です。自分の身長や普段の運動量から、適正な一日の摂取カロリーを設定します。1日の総カロリーだけでなく、炭水化物、たんぱく質、脂質、食物繊維をバランス良く摂取することが必要です。ジュースやお菓子などの間食は控えましょう。食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなど）を食事に取り入れ、ゆっくりよく噛んで食べることで血糖値の上昇がおさえられます。

治療の基本中の基本



糖尿病の治療の第一は、食事療法です。自分の身長や普段の運動量から、適正な一日の摂取カロリーを設定します。1日の総カロリーだけでなく、炭水化物、たんぱく質、脂質、食物繊維をバランス良く摂取することが必要です。ジュースやお菓子などの間食は控えましょう。食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなど）を食事に取り入れ、ゆっくりよく噛んで食べることで血糖値の上昇がおさえられます。

運動療法

運動は1回20分程度を1日2回、週3回以上を目安にしましょう。ちょっとした活動でも積み重ねることで効果が期待できます。ウォーキングなどの有酸素運動は特に効果があります。万歩計で自分の1日の歩数を確認してみましょう。膝などに負担がかからない運動方法としては、室内でのラジオ体操やストレッチ、水中歩行などがおすすめです。無理なく続けられる運動を考えてみましょう。

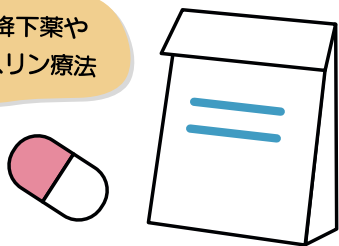
食事療法と並んで大切



薬物療法

インスリン分泌を促進する薬、インスリン抵抗性を改善する薬、体重を減らす作用のある薬など様々な薬があります。普段の生活習慣や、心臓・腎臓・肝臓の状態によっても勧められる治療が異なるため、医師と相談しながらそれぞれ自分に合った薬を選びます。1型糖尿病や手術を控えている方、高血糖症状がある方はインスリン治療が適応です。2型糖尿病でも早期にインスリン治療を行うことで、インスリン分泌を長く保つことができます。血糖値が良い状態になるとインスリンや飲み薬は減量や中止できる場合があります。

血糖降下薬や
インスリン療法



10月の糖尿病教室のお知らせ

糖尿病について正しく理解し、治療に取り組んでいただけるよう糖尿病教室を開催しています。患者さんだけでなくどなたでも参加できますのでお気軽にお申し込み下さい。

糖尿病教室スケジュール表

日 程	内 容	担 当
10月10・24日(火)	バランスのとれた食事ってなあに？	管理栄養士
10月11・25日(水)	よくわかる糖尿病 ー糖尿病になっても合併症を起こさないコツー	愛川医師
10月12・26日(木)	あなたの足大丈夫？	看護師
	糖尿病の運動療法って？	理学療法士
10月13・27日(金)	自分の検査値を知っていますか？	検査技師
	自分の薬の働きを知っていますか？	薬剤師

対 象 糖尿病について学びたい方

※お薬手帳、検査データ、佐賀県糖尿病手帳をお持ちの方は当日ご持参ください

開催時間 14:00～15:00

場 所 当院3階会議室

申し込み 0955-73-3175(代)

健康
教室

糖尿病について

健康教室を開催します。どなたでも受講できますのでお気軽にご参加下さい！

とき

2023年11月25日(土)
10:00～11:00

講師

内科医員
愛川 可南子 医師

場 所 済生会唐津病院 3階会議室

問合せ 総務課 山新田

予 約 お電話でご予約ください

TEL0955-73-3175(代)

糖尿病食の試食を行います。普段使いのごはん茶碗をご持参ください。

『栄養指導』って どんなことをしているの？

食生活を振り返り
改善点や目標を一緒に
考えます

『栄養指導』と聞いて、 面倒なイメージはありませんか？



栄養指導は、食生活についてのお手伝いをする役割と思ってもらえれば嬉しいです。
急に「〇〇を食べるのは止めましょう」「□□は、減らしましょう」と言われても、理由が
分からないと取り組む気になれませんし、具体的に何をすればいいのか困りますよね。

なぜ食事改善が必要なのか、患者さん
の病気と食事の関係を分かりやすく説明
することを心がけています。

食事は習慣化されているので、食生活を
変えることは簡単ではありません。また、食
生活は個人でも異なるので、その方にあった
食事の作り方のコツや外食のポイントなど
をお伝えするのも管理栄養士の仕事です。

食事のことで相談したいことがあれば
お気軽にお声かけ下さい。

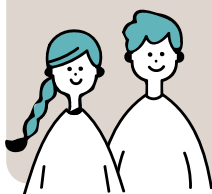
管理栄養士 河野 陽花



栄養指導・相談を受けるには

診察時に主治医へお申し出ください
(お近くのスタッフに声をかけていただいても構いません)

※当日は予約で時間調整が難しい場合があります。次回診察時などに予約を
取ってもらうとスムーズに指導・相談を受けることができます。



健康相談会



社会福祉法人
恩賜財団
済生会
おんしきだん ぞいせいかい



主催：佐賀県 済生会 協力：イオン唐津ショッピングセンター

もっと

もっと

健康！幸せ！唐津



イオン唐津ショッピングセンター

佐賀県済生会とイオン唐津店が協働して、地域のまちづくり

皆さまの健康づくりへ向けて取り組んでまいります。

病院スタッフによる健康相談などを行います。

9/18【月・祝】

時間 10：00～17：00

場所 1階フードコート横

敬老の日・介護用品デー

杖・多点杖・車椅子

シューズ・インソール

オムツ用品・寝具

商品相談/実践セミナー

10/9【月・祝】

時間 10：00～17：00

場所 2階イベントホール

スポーツの日・運動習慣デー

ロコモ体操/ステップ運動

筋トレ体験

ウォーキング説明

(シューズ選び・靴ひもの結び方)

【運動習慣】をつくる

外来診療担当医表

急遽変更になる場合がありますので、当院のホームページ
もしくは各診療科に配置しています最新の担当医表でご確認ください。

令和5年10月1日現在

内科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前	愛川可南子 糖尿病	藤松 里美 糖尿病	愛川可南子 糖尿病	井本めぐみ 糖尿病	美奈川仁美 糖尿病	矢沢みゆき 循環器	愛川可南子 糖尿病	矢沢みゆき 循環器	成瀬 尚美 消化器	
	遠藤 広貴 一般・消化器	中野 翔太 膠原病	矢沢みゆき 循環器	村上 哲晋 膠原病	樋高 秀憲 消化器	徳島 卓 循環器	長尾 瑞樹 循環器	徳島 卓 循環器		
	藤松 大輔 一般・循環器	矢沢みゆき 循環器	徳島 卓 循環器	長尾 瑞樹 循環器	藤松 大輔 循環器	村上 哲晋 膠原病	熊谷 貴文 肝 臓		熊谷 貴文 肝 臓	
		千布 裕 一般・膠原病	白濱 裕梨 膠原病	千布 裕 一般・膠原病	多田 和弘 腎臓内科		千布 裕 一 般	中野 翔太 膠原病	千布 裕 一 般	
	冬野 誠也 腎臓内科		①②③平松晶子 腎臓内科 ④上原 平 てんかん		熊谷 貴文 肝 臓		樋高 秀憲 消化器		樋高 秀憲 消化器	
	熊谷 貴文 肝 臓	熊谷 貴文 肝 臓	千布 裕 一般・膠原病	熊谷 貴文 肝 臓	眞崎 勝久 神経内科	中野 翔太 新 患	成瀬 尚美 新 患	村上 哲晋 新 患	愛川可南子 新 患	中野 翔太 新 患
	中野 翔太 新 患	愛川可南子 新 患	村上 哲晋 新 患	成瀬 尚美 新 患	①③中野 ②④村上 ⑤愛川					
午後	徳島 卓 循環器	藤松大輔 循環器	田中 栄蔵 神経内科	井本めぐみ 一 般						
	村上 哲晋 膠原病		白濱 裕梨 膠原病	中野 翔太 膠原病	矢沢みゆき 循環器					
	千布 裕 一 般		①③西村優希 不整脈	①柚木純二 心臓外科						
			④上原 平 てんかん	③諸隈宏之 心臓外科						
	岡田 美月 新 患	長尾 瑞樹 新 患	大谷 剛史 新 患	杉元悠太郎 新 患	才田 正義 新 患					

受付時間 | 午前の部 8:00~11:30
 | 午後の部 11:30~15:00
診療時間 | 消化器センター 8:30~10:30
 | 整形外科 8:00~11:00
診療時間 | 午前の部 8:30~12:30
 | 午後の部 14:00~17:00
休 診 日 | 土曜午後・日曜・祝日
 12月29日~1月3日
 ※急患の場合はこの限りではありません

※①~⑤は何週目の外来かを表しています(例 ①…第1週)

外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前	力丸 竜也 肝胆脾	山懸 基維 肝胆脾	柿添 圭成 消化器	山懸 基維 肝胆脾	久良木亮一 血 管					
	柿添 圭成 新 患	筒井 信一 乳 腺	久良木亮一 血 管	筒井 信一 乳 腺	筒井 信一 乳 腺	宮崎 充啓	柿添 圭成	力丸 竜也	枝川 真	久良木亮一
	枝川 真 呼吸器	松山 歩 新 患	宮崎 充啓 新 患	枝川 真 新 患	力丸 竜也 新 患					
		園田 孝志								

整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1~5週)				
午前	白木 誠 新 患	高島 怜史	高島 怜史 新 患	白木 誠 新 患	白木 誠	米倉／白木／高島				
	米倉 豊	米倉 豊 新 患	米倉 豊	米倉 豊	高島 怜史 新 患					

※土曜は交替制です

脳神経外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前	勝田 俊郎		勝田 俊郎	勝田 俊郎	勝田 俊郎	勝田/吉永	左 村	勝 田	左村/吉永*	吉 永
	吉永 貴哉		左村 和宏	吉永 貴哉	左村 和宏					

※第5土曜がある月は、第4土曜の吉永は休診となります

耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金
午後	佐賀大学				

消化器センター

診療時間	月	火	水	木	金
午前	宮崎 充啓	樋高 秀憲	成瀬 尚美	遠藤 広貴	松山 歩

連携室直通 TEL(0955)75-7032 FAX(0955)75-7024

発行

情報誌なでしこ通信 第214号 令和5年10月1日発行
発行者：済生会唐津病院 院長 園田孝志

〒847-0852 佐賀県唐津市元旗町 817
TEL 0955-73-3175(代) FAX 0955-73-5760

E-mail info@saiseikai-karatsu.com

URL <https://saiseikai-karatsu.com>



バックナンバーはホームページでご覧になれます