

WITH A WILL

2020夏 Vol.45
春日部中央総合病院

病院理念

愛し愛される病院

基本方針

- 求められる医療の実践
24時間、より早く安心安全な診療
- 地域連携推進
地域に密着した医療の提供
- 医療人としての質の向上
医療人の自覚と技術向上への教育

糖尿病とは

糖尿病内科 今井 実



糖尿病とは、血液中の血糖値が慢性的に高い状態となり、様々な合併症を引き起こす病気です。血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンが出なくなったり、効きにくくなったりして起こります。インスリンは胰臓から分泌され、このインスリンを分泌する細胞が免疫の異常で破壊され、インスリンが出なくなるのが1型糖尿病です（後述）。糖尿病の発症には遺伝的な要素がみられますか、多くの場合、食生活や運動不足、肥満などに起因します。

糖尿病を無治療のまま放置すると三大合併症といわれる糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害や心筋梗塞や脳梗塞などにかかるリスクが高まります。糖尿病の原因として1型糖尿病（大部分は自己免疫性）、2型糖尿病（糖尿病全体の90%以上を占める）、その他（肝硬変、慢性胰炎や胰臓がんなどの胰疾患、ステロイド内服、妊娠など）があります。

急激に発症するタイプの糖尿病を除いて、ほとんどの場合、発症初期には自覚症状はありません。悪化した場合の自覚症状として、多飲、多尿、口渴などがあります。その他、疲れやすい、体重減少などの症状がみられることがあります。糖尿病が長期化すると様々な合併症を引き起こします。代表的な合併症として糖尿病腎症、糖尿病網膜症、糖尿病神経障害です。糖尿病腎症が起こると、腎不全を経て、透析が行われる事もあります。糖尿病網膜症が起こると、視力低下や失明に繋がります。糖尿病神経障害が起こると、下肢の知覚障害によって足が壊疽して、足の切断をする事があります。

糖尿病の診断には血液検査が行われます。血液検査では、主に血糖値やHbA1c（1～2か月の血糖の平均値）などの値を検査します。空腹時血糖値で126mg/dl以上、随時（食後）血糖値200mg/dl以上、HbA1c 6.5%以上などで糖尿病と診断されます。

糖尿病の治療では、食事療法や運動療法が最も重要です。食事内容を改善し、適度な運動を行い、薬による治療を行います。薬による治療では、インスリンの分泌を促すもの、インスリンを効きやすくするもの、尿から糖を排泄して血糖を下げるものなどがあります。それでも効果不十分な場合やインスリンがあまり出ない場合などはインスリンを体外から補充する治療を行います（インスリン治療）。

糖尿病は自覚症状がはっきりしない場合であっても病状が進行するため、適切なタイミングで治療を行い、継続していく事が大切です。

新任医師



竹下 雅子 医師

2020年4月1日より赴任しました皮膚科の竹下雅子と申します。自治医科大学附属さいたま医療センターからの派遣で中村先生の指導の下、研修をさせていただくことになりました。これまで内科医として長く診療に携わってまいりましたが、常に初心を忘れないよう、丁寧な皮膚の診察を心掛け、地域医療に貢献すべく励む所存です。

何卒よろしくお願ひ申し上げます。

齊藤 崇 医師

2020年4月1日から消化器科常勤として勤務し、病院スタッフと協力して消化器疾患全般の外来と入院診療を行っています。中でも上部消化管内視鏡による診断・治療を得意とされています。S63年新潟大学卒業。大学病院へ勤務しながら胃の臨床研究で学位を取得後、急性期病院・急性期から慢性期までの診療を担う病院などに勤務してきました。

皆様への医療に貢献できるよう、一生懸命、頑張ります。どうぞよろしくお願ひ致します。

早期胃癌の内視鏡的粘膜下層剥離術や超音波内視鏡(EUS)を用いた診断・治療などを、漸次新たに行く予定です。

村上 学 医師

2020年4月1日から当院に赴任しました循環器内科の村上学です。2018年から2020年3月まで当院で初期研修医として働いていました。もともと循環器科志望でしたが、当院の雰囲気の良さと先生方の優しさに惹かれ、当院に残り後期研修を行うことにしました。まだまだ未熟ですが、出来る限り様々な症例を経験し、早くIMSグループ、春日部の医療に貢献できるよう精一杯頑張ります。趣味はお酒と車とゴルフです。よろしくお願ひいたします。

布施 仁智 医師

初めまして。2020年4月より赴任しました脳神経外科の布施仁智と申します。脳血管障害、脳腫瘍、三叉神経痛などの疾患に対して積極的に治療を進めて参りたいと考えております。中・高齢者の方、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙をしている方、脳卒中のご家族がいる方は脳卒中のリスクがございます。“脳健康寿命”を延ばすために脳ドック、外来へご遠慮なく御相談ください。春日部市含め東部地域の脳疾患治療の一助となれば幸いです。どうぞ宜しくお願ひ致します。

夏の健康管理

冷え症の原因に、自律神経の乱れと筋ポンプ力の低下が挙げられます。自律神経は体温を調節する機能があります。しかし、冷房の効いた部屋に長くいたり、温度差の激しい場所を行き来すると、その機能が損なわれます。また、筋肉は収縮することで血液を送るポンプの役割を果たし、熱を生み出す働きもしています。つまり、冷え症改善の一助として筋肉の活動が大切ということです。

仕事の
スタイルによ
つて
使い分けよう!

真夏の注意点

毎年容赦なく訪れる高温多湿の季節。暑さで身体がだるくなりがちです。そんな夏こそ、休息をしっかり取りながら、水分摂取やバランスの取れた食事を意識して、体調管理に努めましょう。

冷感タオル

店頭でもよく見かけるようになった「冷感タオル」。水に濡らすだけで、すぐに冷たさを実感できる手軽なアイテムです。濡れた状態で持ち運びできるようにボトルタイプのケースがついたものもあり、使いやすいのが特徴。そのまま顔に当てたり、手や足などを拭いたりすることもできるため、全身すっきり! さまざまな色や柄があり、好みのタイプを選べるのもうれしいですね。



ボディ用冷却スプレー

靴用よりもメントール効果は控えめものの、消臭効果に加えて柑橘系など爽やかな香りが楽しめるものが多いボディ用の冷却スプレー。ハンカチに吹きかけて使う衣料用もあり、冷たくなったハンカチやタオルを顔や首、手足など好きな場所にあてることで清涼感が味わえます。体感に合わせて噴霧回数を調節できるのもスプレーの優れた点です。

患者さんだけでなく、セラピストもパワーダウンしがちな夏。

みなさん! 対策をとって暑い夏を乗りきりましょう!



日曜日に乳がん検診を受けよう

J.M.S. とは？

J.M.S.(ジャパン・マンモグラフィー・サンデー)は仕事や家事、育児に忙しく、平日に病院に行けない女性の皆様が休日の日曜日に乳がん検診が受けられるように毎年10月第3日曜日に乳がん検診(マンモグラフィー)を受診できる環境づくりへの取り組みのことです。

乳がんは30代後半から増加し、40代後半から50代前半でピークを迎えます。

これらの年代は仕事や家事、育児に忙しく、がんが進行した状態で発見される、いわゆる「手遅れ」で見つかってしまう場合もあります。

乳がんは早期発見・早期治療が出来れば治癒できる可能性も高く、治療の選択(乳房を温存するか全部摘出するなど)の幅も広がります。早期に見つかることで10年生存率も90%以上とその後の生活や生き方にも大きな影響を与えると言えます。

当院でも2020年秋頃から4回程度、
日曜日にも乳がん検診をおこなう予定です!
全て女性技師が担当いたします。
この機会にぜひ検診を受けてみてください。



どのくらいの頻度で乳がん検診を受ければいいのか？

40歳以上の女性に2年に1回のマンモグラフィ検診が対策型検診(自治体などで行う検診のこと)として推奨されています。これは海外のマンモグラフィ検診によって乳がんの死亡者数を減少させたという結果があるからです。(エコー検査が有効かどうかは40代女性を対象に現在研究されています。しかし、若い女性は乳腺が発達しているためマンモグラフィでは発見が難しいしごりも見つけることができるため、出来れば両方の検査を受けましょう。) 40歳以下の女性は月1回のセルフチェックを行い、乳房で気になることがあれば、すぐに受診できるように乳腺外来などの病院を探しておきましょう。

ただし家族(親子、姉妹)等に乳がんや卵巣がんの方がいる場合のみ遺伝性乳がんの可能性もあるので40歳以下でも超音波検査+マンモグラフィを毎年受けるようにしましょう。



免疫力を高める食生活

腸内から健康管理！？“腸活”のススメ

最近、テレビや書籍で“腸活”という言葉を目にはいませんか。腸活とは、腸内環境を整えて健康な身体を手に入れることです。今回は、腸内環境を整える食事・食生活をご紹介します。



腸内細菌の働きは？

私たちの腸内には5万種類以上、1000兆個以上の腸内細菌が棲んでいるといわれ、食べ物の消化・吸収、免疫機能の維持、有害物質の排除など様々な働きをしています。しかし、「野菜が少ないバランスの悪い食生活」、「不規則な食事時間」、「暴飲暴食」などで腸内環境は乱れてしまい、便秘や下痢、肌荒れ、慢性的な体調不良など悪影響が表れます。

腸内細菌をよろこばせる食べ物「お・な・か・は・す・き・や・よ」

腸内細菌にとってエサとなるのはオリゴ糖や食物繊維が多い食品です。また、発酵食品は乳酸菌をはじめ腐敗物質の増加を抑制する善玉菌が含まれているので腸内環境を整えるのに効果的です。今回、紹介する「お・な・か・は・す・き・や・よ」を頭文字とした食品は腸内細菌によろこばれるものばかり。毎日、積極的に食べるよう心がけましょう♪

- お … オリゴ糖 多く含む食品：玉ねぎ、長ネギ、とうもろこし、ごぼう、バナナ、はちみつ等
- な … 納豆、豆腐、豆乳、おからなどの大豆製品
- か … 海藻類
- は … 発酵食品 みそ、醤油、チーズ、ピクリス、キムチ、ヨーグルト、納豆、ぬか漬け等
- す … 酢
- き … きのこ類
- や … 野菜類
- よ … ヨーグルト



食品や飲料品の「〇〇菌」配合は効果があるの？

〇〇菌配合と明記されている商品がありますが効果はあるのでしょうか？腸内細菌の勉強会に参加了したとき、某飲料メーカーの研究員の方に質問したところ、菌配合の商品をとることで効果が得られるという研究結果はでているようです。ただ、習慣的に飲まないと菌は定着しないとのことでした。それを考えると、そこだけに頼るのではなく普段から食生活を注意することが大切ですね。



医療公開講座のお知らせ

当院では毎月「医療公開講座」を開催しています。
病気、お薬、食事、運動、医療費など、様々な内容で少しでもみなさまのお役に立ちたいという
思いから情報発信しています。
今後も下記の日程・内容で講座を行いますので、みなさまふるってご参加ください。

※新型コロナウイルス流行中のため、
日程や内容等につきましては
その都度、病院までお問い合わせください。



参加の申し込みは、総合受付または地域医療連携室へお声掛けいただくか
こちらの番号へお問い合わせ下さい。

春日部中央総合病院 地域医療連携室

TEL 048-736-1221 (代表)



iMS グループからのお知らせ

医療・介護のことでお悩みはありませんか？

イムス総合サービスセンター(イムスGSセンター)は、病院選びに困った際にご利用いただける病院相談窓口です。
皆さまからの医療・介護のご相談をお受けいたしますので、
お電話かホームページ(メールフォーム)よりお問い合わせください。

受付時間 平日／8:30～17:30 土曜日／8:30～12:30
(日祝・年末年始休み)



0800-800-1632

メールでも病院受診相談をお受けしています。右メールフォームをご利用ください。



イムス総合サービスセンターのサービス内容や、IMSグループの最新情報をWEBサイトでご覧いただけます。

<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11 オーク池袋ビルディング 9F

IMS グループ 医療法人財団 明理会
春日部中央総合病院

〒344-0063 埼玉県春日部市緑町5丁目9番4号

TEL:048-736-1221 FAX:048-738-1559

<http://www.kasukabechuo.com>

編集後記

梅雨も終わり、太陽が主役の季節になりました。クーラーの効いた涼しい屋内で過ごしていても、熱中症になる恐れがあります。こまめな水分摂取を心掛けましょう。クーラーで身体を冷やし過ぎないなど体調管理に十分気を付けて良い夏をお過ごしください。

認定施設

厚生労働省臨床研修指定病院／日本医療機能評価機構認定病院／日本内科学会認定医制度教育関連施設／日本循環器学会認定循環器専門医研修施設／日本清血管インター・ペンション治療学会研修施設／日本不整脈学会・日本心電学会認定不整脈専門医研修施設／腹部大動脈瘤ステントグラフト実施施設／胸部大動脈瘤ステントグラフト実施施設／日本外科学会外科専門医制度修練施設／日本消化器外科学会専門医制度修練施設／日本整形外科学会専門医制度修練施設／日本脳神経外科学会専門医認定制度指定訓練施設／日本泌尿器科学会認定専門医教育施設／日本透析医学会専門医制度教育関連施設／日本静脈経腸栄養学会NST稼働施設／日本麻醉科学会麻醉科認定病院／看護大学・専門学校実習病院