

# 保健現場レポート

日南病院  
糖尿病内科 医師 門脇佳名子 417

## 糖尿病とは？

糖尿病とは、一般的には「インスリン<sup>※1</sup>の働きが不足し、体のエネルギー源であるブドウ糖を有効に使うことができないために、血糖値<sup>※2</sup>が高くなった状態」と説明されます。糖尿病患者は年々増えており、5人に1人は糖尿病を発症する時代になっています。「生活習慣病」の代名詞のように聞こえる糖尿病ですが、実際は生活習慣という言葉では片付けられない複雑な要因によるものだとこのことも分かってきました。

## なぜ治療しないといけないの？

血糖値が高いだけでは糖尿病の症状に気づかないことも多いです。しかし、糖尿病の症状を放っておくと、体の血管を傷つけ、他の病気合併症を引き起こします。合併症は、心筋梗塞、脳梗塞、腎不全、視力障害、足壊疽など生活を脅かす病気が多いため、症状が軽いうちに対策するのが得策です。

知るう！  
学ぼう！  
糖尿病



## いつまで治療するの？

糖尿病は一度発症すると完治することは難しく、上手に付き合っていくことが重要です。初期のうちから自分の血糖の状態と向き合い、付き合い方を工夫することで、合併症に困らず元気に寿命を全うされる方も増えています。

## どんな治療があるの？

糖尿病の治療の基本は食事と運動、すなわちあなたの生活そのものが治療です。その上で、薬もうまく使いこなすことでより効果が得られます。

最近新しい薬や血糖管理アイテムも増えてきました。しかし、そういったものが増えた分だけ今の自分に合った正しい方法を選ぶことの難易度も上がっています。「健康に良い」という口コミがあるものでも、その人の病状によってはかえって健康を害してしまうこともあるため、注意が必要です。

みなさんが血糖との付き合い方に困ったとき、糖尿病内科がサポートできれば幸いです。

※1 インスリン  
膵臓で作られるホルモン。血液中のブドウ糖を体の細胞に運び、血糖値を下げる働きを持つ。

※2 血糖値  
血液中のブドウ糖の濃さのこと。ブドウ糖は脳や体のエネルギー源となる。

## 糖尿病内科について

日南病院の糖尿病内科は、毎週金曜日の午前外来診察を行っています。医師だけでなく糖尿病療養指導士の資格を持った看護師や管理栄養士、薬剤師、理学療法士、検査技師など、様々な職種スタッフがそれぞれの専門知識や視点を持って、あなたに合った糖尿病との付き合い方を支援します。今年度から、月1回の健康教室「糖尿病教室」も再開しています。お気軽にお立ち寄りください。

## 健康教室開催のお知らせ

専門の資格を持った医療スタッフによる、健康教室（糖尿病教室）を開催します。健康診断の結果をお持ちいただき、個別相談を行うことも可能です。ご自身の健康維持のために、ぜひご活用ください。ご参加をお待ちしています。

【日時】12月1日（金） 13:30～14:30

【会場】健康福祉センター 研修室

【テーマ】「年末年始の体調管理

血糖値の目標値とくすりのお話」

【講師】日南病院 糖尿病内科 医師 門脇佳名子

日南病院 薬剤師 橋本優子

