

Take Free

神戸百年記念病院の地域の方々に向けた広報誌

2022.06

vol.89

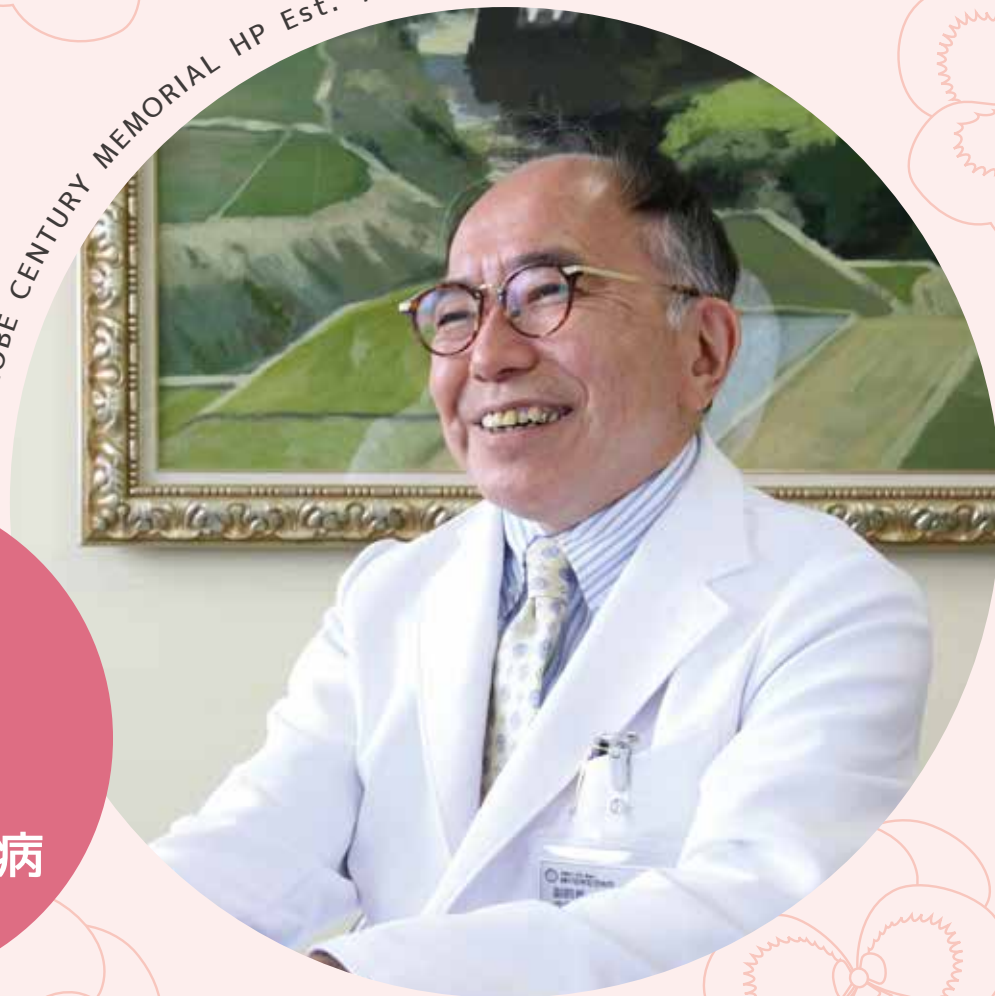
すこやか

KOBE CENTURY MEMORIAL HP Est. 1907

特集

専門医から学ぶ

糖尿病
リウマチ・膠原病





専門医から学ぶ

糖尿病

リウマチ・膠原病

01

糖尿病の症状

糖尿病は血液中の糖の濃度（血糖値）が高くなる病気です。自覚症状として口渇（喉の渇き）、多飲（水分をたくさんとる）、多尿（おしっこがたくさん出る）が有名ですが、これらの自覚症状がみられるようになったときには、すでに糖尿病はかなり進行しています。

代表的な
糖尿病の
症状

- ☐ 喉がすぐ乾き、水をよく飲む
- ☐ おしっこの回数が多く、量が多い
- ☐ なんだか疲れやすい
- ☐ よく食べるのに、体重が減っていく
- ☐ 足がつったり、しびれたりする
- ☐ 目がかすんだり、黒い点が見えたりする
- ☐ ちょっとした傷が治りにくい

02

糖尿病の予防

糖尿病の原因には遺伝要因と環境要因が関係します。食糧難だった大昔は、「儉約遺伝子」とよばれるエネルギー消費が少ない遺伝子を持つ人が生き延びることができましたが、飽食の現代は儉約遺伝子が「肥満遺伝子」となり、エネルギー消費が少ない遺伝子を持つ人は食べたものが効率よく身について肥満になってしまいます。

炭水化物や脂肪の摂取が多いと糖尿病になる可能性が高く、肥満、高脂血症、高血圧の合併があるとメタボリック症候群とよばれ、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。運動不足や食生活の乱れが要注意で生活の改善が必要です。また、糖尿病は症状が無いことも多いので、定期的に健康診断を受けましょう。糖尿病の予防に大切なのは、自分の体ときっちり向き合うことであり、健康診断の結果で気になることがあれば、受診して相談してください。

03

糖尿病の診断

診断には、血糖値とHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の2つを用います。HbA1cは採血日からさかのぼって1~2ヶ月間の血糖値の状態を示します。

基準

- ☐ 空腹時血糖 126mg/dl 以上
または 随時血糖 200mg/dl 以上
- ☐ HbA1c 6.5%以上

※上記を満たさなくても 01 の“代表的な症状”があれば診断する場合があります。



糖尿病は、インスリンの働きが枯渇して発症する1型糖尿病と、インスリンの働きの低下に加えて生活環境の悪化が原因となる2型糖尿病があります。しかし、上手に糖尿病と付き合っていくことで、健康な人と変わらない人生を送ることができます。糖尿病のことを理解し、必要な知識を学んでいきましょう。年齢期に応じた糖尿病との関わり方と当院の教育入院の取り組み、またリウマチ・膠原病と糖尿病の意外な関わりについても解説します。



副院長 内科部長

くろき

やすお

黒木 康雄

医師

神戸大学卒（昭和 60 年）

- ・日本内科学会総合内科専門医
- ・日本糖尿病学会専門医・研修指導医
- ・日本リウマチ学会専門医・指導医
- ・日本リウマチ学会評議員
- ・日本骨粗鬆症学会認定医

04

糖尿病の治療

40-65歳ごろ

青壮年期

の患者さんは、肥満が糖尿病の発症に関連することが多く、生活の改善が必要です。日常生活の中では暴飲暴食を控え、仕事のストレスを回避することが大切で、適切な食事療法と継続ができる運動の方法を提案していきます。

また最近では、体重減少効果のあるお薬も登場しており、患者さんの病状や内臓脂肪・皮下脂肪の状態なども考えて、患者さんに合った薬剤の選択を工夫しています。



85-歳ごろ

超高齢

の患者さんで通院が難しい方には、当院からの訪問診療や訪問看護で定期的に患者さんの状況把握に努めています。たとえば、インスリン自己注射が必要な患者さんでも、実際には医師の指示通りのインスリン自己注射が難しい場合がよくあります。このようなケースでは実際にご自宅へ訪問することでインスリンの投与状況が確認できるので、ご家族ともご相談して無理の無い治療を検討していきます。



神戸百年記念病院 年齢期ごとの治療方針

65-85歳ごろ

高齢

の患者さんは、サルコペニアや認知機能の低下、そしてフレイルに留意が必要です。加齢により骨が弱くなる骨粗鬆とともに、筋肉量も減少しサルコペニアになります。サルコペニアが進行すると、外出そのものが億劫になって自宅に籠もり、認知機能の低下もきたしてフレイルとなり、糖尿病もさらに進行してしまいます。特に新型コロナウイルス感染拡大が続く昨今は、外出そのものを控えてしまうため、運動量が減り、糖尿病が悪化するという悪循環が生じています。

高齢の患者さんにはカルシウムやビタミン D、肉・魚など蛋白質の摂取が望ましく、体力を維持するためのウォーキング（お散歩）もお勧めしています。また、治療では低血糖や副作用を起こしにくいお薬を選択します。



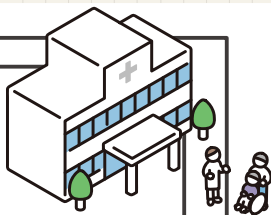
*フレイルとは、加齢により心身が疲れやすく弱った状態（虚弱）
サルコペニアとは、フレイルの原因となる筋肉量の減少および筋力の低下のことを指します。



本誌 3 ページ！教育入院について >>>

神戸百年記念病院

糖尿病 教育入院



当院では、「(患者さんの) 心の理解から行動変容へ」というテーマのもと、14日間の「糖尿病教育入院」をおこなっています。医師、看護師、栄養士、薬剤師、理学療法士、検査技師がチームを組み、患者さんを中心に、生活改善を目指す取り組みです。入院時にPAID、変化ステージ、SDS、エゴグラムの4つの視点で分析し、患者さんの糖尿病に対する負担感情や性格をある程度把握したうえで、個人に合わせた指導をおこないます。たとえば、糖尿病への強い不安がある患者さん

患者さん個人に合った指導 「心の理解から行動変容へ」

に「糖尿病の怖さ」を強調しても、治療への意欲が無くなってしまいます。一方で、病気そのものへの危機感が薄い患者さんには、「放置すると何が起こるか」をしっかりと認識していただく必要があります。その上で、患者さんの生活を一緒に振り返り、改善点を考え、退院後の目標を立てて行動変容を促していく、当院独自のプログラムです。

また、高齢患者さんへの教育入院では、2日前に入院していただいて、日常生活動作や活動性ととともに、認知機能についても確認します。その上で指導内容を患者さんに合わせて調整し、場合によってはご家族も一緒に参加をお願いします。

なお、時間的な余裕の無い患者さんには、3日間および5日間の教育入院プログラムも用意しています。



患者さんひとりひとりの心を理解し、
行動変容へと促します。

4つの視点で分析

PAID 糖尿病への負担感情

糖尿病領域質問表 (Problem Areas In Diabetes Survey) に基づき、患者さんの負担感情を把握し個性を捉えた指導をする。

変化ステージ 糖尿病を受け入れる心の段階

「無関心期」「関心期」「準備期」「実行期」「維持期」どの段階にあるかを把握して効率的な指導を検討する。

SDS 悩みの強さ

うつ状態自己評価尺度 (Self-rating Depression Scale)

エゴグラム 患者さん自身のパーソナリティ



リウマチとは？



リウマチというと関節の痛みや変形がイメージされますが、関節リウマチは関節の腫れに加えてからだの免疫反応の異常（自己免疫）があり、膠原病の中の一つの病名です。かつては「指の曲がった高齢女性」のイメージがあり、長年かけて徐々に進行すると思われていましたが、実際には



発症してから最初の2年間程度で一気に進行することがわかってきました。従って、早期に診断して適切な治療を早期に開始することが重要です。関節の痛みやこわばりなど、少しでも気になる症状があれば、受診して詳しい検査を受けてください。

糖尿病はリウマチ・膠原病とつながっている

私自身はもともとリウマチや膠原病を専攻していました。当院に赴任後は内科全般を担当していましたが、患者さんの多い糖尿病を診療する専門医がいなかったので、糖尿病専門医を取得し診療にあたっています。免疫系から内分泌系へ広い視点での診療を心掛けていますが、いろいろ関連が有り興味深く思っています。



糖尿病との関係性は？



関節リウマチに特徴的な朝のこわばりは、内分泌系にも関係しています。また、関節リウマチが酷くなると糖尿病も悪くなります。これは、体の中では免疫系と内分泌系が関連し合っているからです。

リウマチや膠原病などの「自己免疫疾患」の治療に使うステロイド剤は血糖コントロールを悪くしてしまうので、糖尿病治療中の方は要注意です。朝にステロイド剤を飲むと午後の血糖が高くなるので適切な投薬の調整が必要になります。



トータル的なケアを続けていくために

ステロイド剤はさまざまな病気で使用されます。高い効果が期待できるお薬ですが、一方でさまざまな副作用もあります。その一つが前述のステロイド糖尿病、そしてステロイドによる骨粗しょう症も高齢者では大きな問題です。一方、関節リウマチや膠原病にも、ステロイド剤以外の新しいお薬が登場しています。原因となる過剰な免疫反応を抑えるお薬や、生物学的製剤と呼ばれる新しいタイプのお薬です。必ずしもすべての患者さんに適応と

なるものではありませんが、場合によってはこれらのお薬がより高い効果が期待できることがあります。当院では、体に起きている変化をひとつの病気として捉えるだけでなく、さまざまな方向からの病態の把握と、患者さんの状況に合わせた適切な治療をおこなっていきます。



地域医療



連携医療機関のご紹介



当院では、地域の医療機関（かかりつけ医）との協力体制を強化し、地域全体として患者さまにより質の高い医療を提供していくことを目的に「連携登録医制度」を制定しています。ここでは、常日頃よりご協力をいただいている連携医療機関の紹介をしていきます。

今回は、**神戸市長田区の木南医院、木南 正樹院長**にお話を伺いました。

木南医院



所在地 | 兵庫県神戸市長田区大橋町6丁目1-1-203
アスタプラザウエスト2F

電話 | 078-621-7243

診療科目 | 泌尿器科、皮膚科、内科

診療時間 | 午前9:30~12:30 午後17:00~19:30

休診日 | 水曜日・土曜日の午後、日曜日・祝日



生まれ育った地域で、患者さんに寄り添った医療を

この地で私が診療をスタートしたのは、震災後の仮設で診療を行っていた父から引き継ぐ、というかたちでした。その後、現在の建物で改めて開業しましたので、当地域での診療は20年以上になります。私は泌尿器科が専門ですが、父が皮膚泌尿器科として診療していたことから皮膚科、そして町医者としての立場から内科も診ています。

診療においては、患者さんをよく観察し、お話いただく内容によく耳を傾けることを大切にしています。仮に、患者さんが「泌尿器科で相談が…」と診察室に入って来られても、実は内科的な要素があるというケースもありますので、何か糸口がないかと視野を広く診察するようにしています。また、私から患者さんへは、専門用語をできる限りわかりやすい言葉に置き換えて話をするよう心がけています。

もちろん、当院の範疇を超えるようなケースは、神戸百年記念病院

さんや専門性が高く設備の整った施設と連携し、詳しい検査などをお願いするようにしています。無理をせずできる範囲を適切に見極めるよう心掛けていきます。

しっかりした施設が近隣に存在していて、互いに手を取り合うことで私も地域医療のお手伝いができているのかと思っています。病気を治すには患者さんご本人の持つ力が一番必要で、私たちがそれをお手伝いする、それが医者役割だと思っています。



神戸百年記念病院から



木南院長は穏やかで、取材した私たちにも気配りもしてくださる優しい先生です。クリニックの近くの小学校が母校で、同級生のご家族も患者さまとして多くいらっしゃるそうです。プライベートでは、阪神タイガースのファンで、コロナ禍以前はよく甲子園でも観戦されていたそうです。また観戦できる日を楽しみにされていました。

連携登録医をご希望される医療機関様へ

「連携登録医 登録申込書」をご用意しております。ご希望の場合は、地域医療総合支援センター（☎078-681-6250）までご連絡ください。

市民公開講座開催

知っている役立つ 認知症の基礎知識

2022.6.25(土)

予約制
20名限定

会場:神戸百年記念病院 1階ホール

開場▶13:00～〔イベント開始〕

開演▶14:00～〔講演開始〕

お申し込み先

地域医療
総合支援センター

☎078-681-6250
月～金(祝日のそく)9:00～17:00

下記の感染防止対策を徹底して実施いたします。

- ◆ 参加人数を限定する ◆ 入館時の熱チェック
 - ◆ 手指消毒の実施 ◆ 席の間隔を2メートル確保する
 - ◆ 窓を開ける等の換気対策
- 参加者の皆さまにおいても、マスク着用にてご来院をお願いします。

パネルディスカッション

■みなさまの質問にお答えします

Panel Discussion

イベント

相談
コーナー

- 認知症無料相談
- おくすり相談
- 健康相談

体験
コーナー

- 検診
認知機能検査

講師 Lecture ▶

認知症疾患医療センター
精神科 医師
井上 和洋



資格

- 精神保健指定医
- 日本精神神経学会精神科専門医・指導医
- 日本認知症学会専門医・指導医
- 認知症サポート医

神戸百年記念病院

職員の

おすすめ
情報



Boulangerie Sanagawa

ブランジェリー・サナガワ



創業100年の歴史あるベーカリー!種類も豊富で選ぶ楽しみも◎!

和田岬駅から徒歩3分ほど、高松線沿いの小松通3丁目交差点近く、窓ガラスにおしゃれなペイントが描かれた「ブランジェリー・サナガワ」さんのお店があります。1921年創業の老舗の確かな味と技で作られるパンは、とにかく種類が豊富でどれも魅力的。どのパンを食べようか選ぶ楽しさも感じることができます。クロワッサンや、ブルーベリーデニッシュ、あんこバターなどの菓子パンから、カレーパンやサンドウィッチなどの総菜パン、どれもおすすめですが、特にクリームパンは絶品です。薄めのパン生地に上品なカスタードクリームが端っからまでぎっしり入っていて、癖になること間違いなし。ぜひご堪能ください!



種類も豊富なパンがたくさん!どのパンを買うか迷います。

Boulangerie Sanagawa

ブランジェリー・サナガワ

〒652-0865

神戸市兵庫区小松通3-1-3

電話 078-671-7370

営業時間 6:45～19:00

定休日 日曜・祝日

和田岬駅から徒歩3分



新入職ドクターのご紹介



（よろしくお願いします！）

救急総合診療科 / 救急センター



安田 考志（やすだ たかし）

専門 内科全般、泌尿器科一般手技、腎生検、シャント造設、腹膜透析カテーテル留置、アフェレシス全般、集中治療における急性血液浄化、人工呼吸管理、フットケア・フットウェアおよび足病関連外来

略歴 平成12年 高知大学医学部医学科卒業

資格 医学博士
日本泌尿器科学会専門医・指導医
日本腎臓学会専門医・指導医
日本透析医学会専門医・指導医
日本アフェレシス学会認定血漿交換療法専門医
日本病院総合診療医学会認定医
日本集中治療医学会ICD

外科



中島 幸一（なかじま こういち）

専門 消化器外科、ヘルニア

略歴 平成2年 兵庫医科大学卒業

資格 日本外科学会専門医・指導医
日本消化器外科学会専門医
消化器がん外科治療認定医
日本腹部救急医学会認定医
難病指定医
マンモグラフィ読影認定医
インフェクションコントロールドクター
日本スポーツ協会公認スポーツドクター

救急総合診療科 / 救急センター



生方 晋史（うぶかた しんじ）

専門 総合診療科、救急科

略歴 平成24年 昭和大学医学部卒業

資格 日本内科学会認定内科医
日本救急医学会専門医

整形外科



木谷 直司（きたに なおじ）

専門 整形外科外傷、IVR（カテーテル治療）

略歴 平成元年 奈良県立医科大学卒業

資格 日本医学放射線学会診断専門医
日本救急医学会専門医
JATEC（日本外傷診療研究機構）
インストラクター

循環器内科

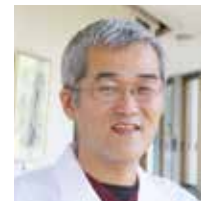


西出 征司（にしで せいじ）

略歴 平成24年
帝京大学医学部医学科卒業

資格 日本内科学会内科認定医
日本循環器学会循環器専門医
医学博士
臨床研修指導医

精神科、認知症疾患医療センター

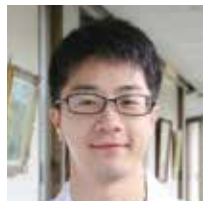


井上 和洋（いのうえ かずひろ）

略歴 平成19年
神戸大学医学部医学科卒業

資格 精神保健指定医
日本精神神経学会
精神科専門医・指導医
日本認知症学会専門医・指導医
認知症サポート医
緩和ケア研修会修了

外科



西原 弘貴（にしはら ひろたか）

略歴 平成30年
埼玉医科大学医学部医学科卒業

健康管理センター



兒玉 隆之（こだま たかゆき）

略歴 平成8年
大阪医科大学医学部医学科卒業

資格 日本医師会認定産業医

耳鼻咽喉科



前田 英美（まえだ えみ）

略歴 平成20年 兵庫医科大学卒業

資格 日本耳鼻咽喉科学会専門医
耳鼻咽喉科専門研修指導医
医学博士
補聴器相談医

耳鼻咽喉科



奥村 智司（おくむら さとし）

略歴 令和元年
兵庫医科大学医学部医学科卒業



医療法人社団 顕鐘会

神戸百年記念病院

TEL.078-681-6111 FAX.078-681-6118

〒652-0855 神戸市兵庫区御崎町1-9-1 <http://www.kobe-century-mh.or.jp>

