

札幌南一条病院 電車通り通信

でんしゃどおりつうしん

冬

2025.1 vol.44

FREE

特集

糖尿病について

骨密度検査について

連携医療機関のご紹介
〈NTT東日本札幌病院〉

糖尿病向けレシピ

南一条文庫

部署紹介～5階病棟～

南一条INFORMATION



社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

糖尿病について

もしかして貴方も糖尿病かも・・・

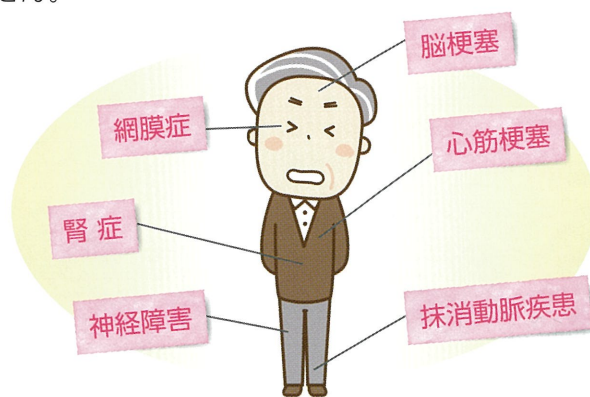
「糖尿病」は日本人の10人に1人がかかるものでとても身近な病気と言えます。あなたの知り合いや親戚にもきつというらっしゃると思いますし、健診など検査を受けたら実はあなたが糖尿病かもしれません。漢字では尿に糖が出る病気と書きますが、実は「インスリン」というホルモンの量が不足したり働きが悪くなることで、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなりすぎた状態(高血糖)が、長く続く状態を指して糖尿病と呼んでいるのです。



糖尿病は怖い？ 恐び寄る「合併症」に気を付けて！！

健診などで糖尿病の疑いとか高血糖などと指摘されても「どこも痛くも痒くもない。辛いところなんて何もない！ だから大丈夫だ」と思う方は案外多いのではないのでしょうか？ 糖尿病そのものはほとんどの場合は何も症状がないのが特徴だということを、医師をはじめとした医療者は皆さんに充分に伝えられていないことが多いように思います。そのため本当の怖さを知っていただく必要があると思います。確かに血糖が高いと言われても数年以上も何も感じないことがとても多いと思います。しかし、高血糖の状態が長期間にわたり続くと、全身の血管がもろくなり、それが原因でさまざまな**合併症**が発症します。血管は我々の身体じゅう、全身に張り巡らされているのでどの臓器の血管障害が強いかで合併症はさまざまな臓器の病気として発症するのです。

血管障害は大きく2つに分かれます。細い血管が障害されるものと、太い血管が障害されるものです。目や腎臓あるいは神経は細い血管が障害されてそれぞれ機能低下して**視力障害**や失明あるいは**慢性腎臓病**(eGFR低下)や**腎不全**(透析治療)となります。脳や心臓は太い血管が障害されてそれぞれ**脳梗塞**や**脳卒中**、**心筋梗塞**や**心不全**になってしまうのです。従って糖尿病は高血糖それ自体が全くの無症状であっても、全身の血管・臓器を侵す恐ろしい病と考えないといけません。



【執筆】



循環器・腎臓内科

医長 高木 寛

PROFILE

札幌医科大学医学部卒業。2015年6月より現職。日本内科学会認定内科医・総合内科専門医、日本循環器学会専門医、日本糖尿病学会専門医、日本医師会認定産業医。

そうなると糖尿病の治療では、合併症の発症や進行を遅らせることがとても大切と言えます。高血糖状態が合併症を発症、更に進行させてしまうので、血糖値を良い状態に保つ必要があります。

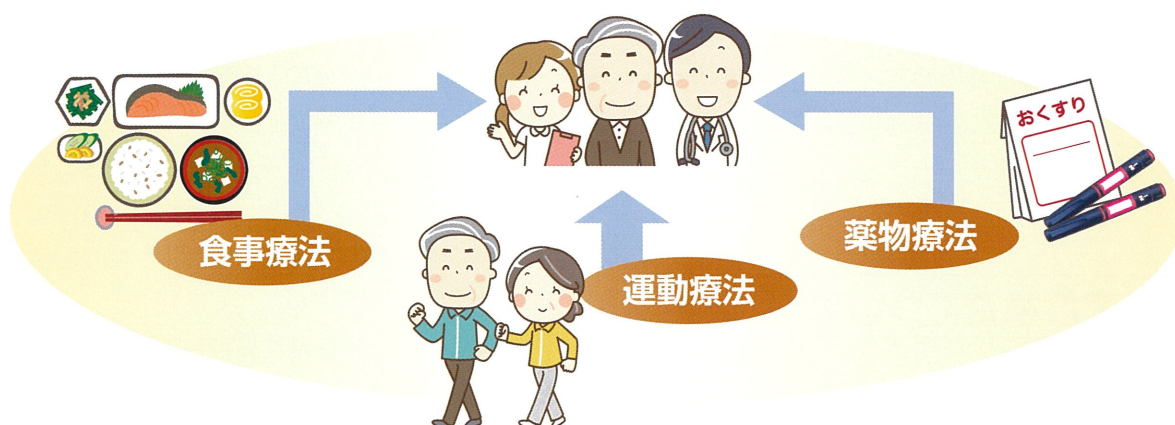


血糖値を良い状態に保つには、3つの治療法が基本です。

①内服や注射などのお薬はとても大事ですが、②食事療法と③運動療法も必要になります。治療法をうまく生活に取り入れることが大切です。ただ食事・運動が大切という「糖尿病は贅沢病だ、自業自得だ」と非難されてしまう場合がありますが、正しい考え方とは決して言えません。家族歴や遺伝的な素因を背景にして、そこに食事や運動などの生活習慣が影響して発症する病気ですので「私が糖尿病になったのは自分のせいだ」とか、「あいつが糖尿病なのは自業自得だ」などと言うことは医学的な事実とは異なっていることも知っておきましょう。

さて糖尿病は合併症がない限りほとんどの場合は症状がありませんので、健診等での定期的な検査が重要となります。

検査は身近な医療機関で簡単に受けることができるものばかりです。以下に列記しますが、あなたも健診や人間ドックなどで是非とも検査してみませんか。当院では一般診療はもちろん実施していますが、積極的に健診やドックのご希望にもお答えしています。



血糖： ブドウ糖濃度

[基準値] 空腹時70～110mg/dL 随時≤200mg/dL

- ・100～110mg/dLは正常高値といい、将来糖尿病を発症するリスクが高いなど、注意が必要です。
- ・空腹時とは、最後の食事から約10時間経過した時間のことで、お腹が空いている時ではありません。
- ・随時血糖とは、空腹時以外のタイミングでの血糖値のことを言います。

HbA1c： ヘモグロビン エーワンシー

[基準値] 4.6～6.2%(NGSP)

- ・赤血球の赤い色素ヘモグロ빈は、全身に酸素を運ぶ働きをしています。HbA1cはヘモグロビンにブドウ糖が結合したものです。赤血球の寿命が1～2か月なので、過去1～2か月の平均的な血糖状態を反映しています。

尿糖

[基準値] 陰性(－)

- ・尿の中に排泄されるブドウ糖のことで、高血糖状態では血液中のブドウ糖が尿の中に排泄されます。血糖値170mg/dL前後を超えて始めて尿糖が陽性になります。ですので陰性でも糖尿病を否定できないのが難点です。

経口ブドウ糖 負荷試験： 75gOGTT

- ・糖尿病を診断するための検査で、10時間以上の絶食の後に、75gのブドウ糖を溶かした水を飲んで、その前後の血糖値の変動を2時間かけて検査します。

骨密度検査について

BONE DENSITY TEST

骨粗しょう症について

糖尿病は骨密度を低下させ、骨折のリスクを上昇させると言われています。糖尿病とそうでない人を比較した研究では、大腿骨近位部(足の付け根の骨)の骨折は1型糖尿病で6.9倍、2型糖尿病で1.4倍と大きく上昇するという結果が出ています。では、なぜ糖尿病は骨密度が低下するのでしょうか。理由としては、糖尿病では骨質が劣化する可能性があることや、新たな骨細胞を造る能力が低下する可能性があると言われています。そのため骨折のリスクの上昇に繋がるのです。このような骨密度が低下し、骨折リスクが上昇している状態のことを、骨粗しょう症と呼びます。

骨密度検査について

骨粗しょう症の評価をするためには、骨密度検査が非常に有用であると言われています。65歳以上の女性と70歳以上の男性では、骨密度検査が特に有効です。検査を考えてみてはいかかでしょうか。また閉経後～65歳未満の女性や50歳～70歳未満の男性であっても、

①**過度のアルコール摂取**

②**喫煙**

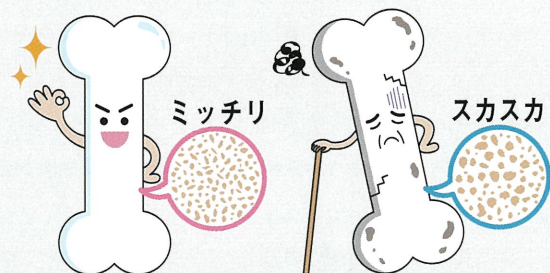
③**家族に大腿骨近位部の骨折をした人がいる**

という3つの危険リスクのどれかに当てはまる方は、骨密度検査が有効だと言われています。さらに前述した**糖尿病**や、**慢性腎臓病**、**慢性閉塞性肺疾患(COPD)**の疾患の方は骨折のリスクが上昇すると言われているので、検査をおすすめしています。

当院の骨密度検査

当院ではDXA(デキサ:Dual-energy X-ray Absorptiometry)法というX線を使用した骨密度装置を2022年に導入し、腰椎と大腿骨近位部の測定を行っています。腰椎と大腿骨近位部は骨粗しょう症で特に骨折の多い部位ですが、この装置では直接この部位の骨密度を測定することが可能となっています。検査時間も5分ほど検査ベッドの上に仰向けで寝ているだけで終了しますし、息を止めたりする必要もありません。被ばくに関しても、胸部レントゲン写真の10分の1程度の放射線量という非常に少ない被ばく量で検査をすることができます。健診で多く使われている、かかとを装置に乗せて測定する超音波検査装置と比べても、当院の装置はより高い精度で正確に骨粗しょう症の診断が可能となっています。

骨密度検査を行って早期に骨折リスクを把握することで、健康寿命を延ばしましょう。当院では健診や人間ドックでもオプション検査として骨密度検査を行っています。お気軽にご相談ください。



【執筆】

放射線科

科長 大谷 祐輔

PROFILE

保有資格

診療放射線技師、X線CT認定技師



連携医療機関の ご紹介



NTT東日本札幌病院

NTT東日本札幌病院は1922(大正11)年に開設された札幌通信診療所を礎として医療機関としての歩みを進めています。札幌で最初に設置された医療機関は開拓使仮治療所(市立札幌病院)で、1869年(明治2年)のことでした。その後、関場医院(市立札幌病院第5代院長の関場不二彦医師が開設、現在のJCHO札幌北辰病院)、陸軍病院(北海道がんセンター)、天使病院(感染症患者の対応のために修道女が開設)、札幌鉄道病院(JR札幌病院)が設置され、大正後期に北海道大学病院と札幌通信診療所が設立されました。

大正中後期は近代における日本の成長期、成熟期でしたが、同時に、世界的な「スペイン風邪」や国民病である「結核」が猛威を奮っていた感染症との闘いの時期でもありました。国際的な物流が盛んとなり、国内外との通信事業が重要な役割を担うなか、通信省職員とその家族の診療・保健衛生を担うために、職域を対象とした医療機関として国内で最初に開設されたのが札幌通信診療所でした。



その後、時代の変遷とともに医療機関の経営母体が、通信省から、郵政省、日本電信電話公社、NTT(Nippon Telegraph and Telephone Corporation)、NTT東日本となり、1982年からは地域のみなさまにもご利用いただける保険医療機関として現在に至っております。

札幌南一条病院は循環器、呼吸器、腎臓内科を中心に、専門性と質の高い医療を魅力的なチーム医療として提供している病院です。患者さんに寄り添った医療の一環として、栄養組成に気を遣いつつも美味しく見た目にも素敵な食事のレシピを印刷物やDVDで提供していますし、2020年に病院が新しくなってからは、構造的にも機能性の高い診療ができるように配慮され、広い透析室も魅力的です。当院でも、地域医療連携室を通じて多くの患者さんがお世話になっております。これからも、さらに、連携を深めていきたいと希望しております。

札幌南一条病院に通院されている患者の皆さまにも、当院でお手伝いできることがございましたら、いつでも地域連携室を通じてご予約をお取りいただき、受診していただきたく存じます。

わたしたちは、『患者さんとの信頼関係を大切に、地域に密着した思いやりのある良い医療を行う』という理念のもと、毎日の診療に携わっています。生まれてくる「いのち」を健やかに育み、社会に貢献する世代の健康を守り、静かに人生を終えるまでのすべてのステージで皆さまの役に立つ病院でありたいと思っています。地域で必要とされている医療を良質で安全なものとして効率よく提供し続けることで、患者さんやご家族のみならず、当院の職員一人ひとりにとっても魅力的な病院としてこれからも更なる歩みを進めていきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

NTT東日本札幌病院

札幌市中央区南1条西15丁目

☎: 011-623-7000

URL: <https://www.nmcs.ntt-east.co.jp>

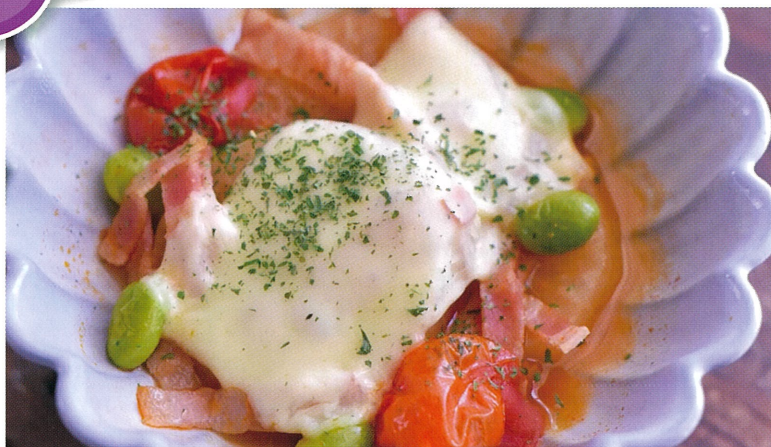
院長 吉岡 成人先生

〈PROFILE〉

1981年北海道大学医学部卒業。
聖路加国際病院、自治医科大学内分代謝科、朝日生命糖尿病研究所、市立札幌病院をへて、2002年北海道大学医学部付属病院講師、2003年北海道大学医学部第二内科助教授、2008年診療教授。2010年NTT東日本札幌病院に勤務、2018年より院長。



糖尿病向けレシピ



洋風ふろふき大根

材料(1人分)

大根	100g
水	50g
コンソメ	1g
ベーコン	10g
ミニトマト	2個
むきえだまめ	5g
ケチャップ	4g
チーズ	10g
粉パセリ	少々

作り方

- ① 大根は輪切り3枚にスライスする。
- ② 耐熱容器に①を入れ電子レンジで加熱する。
- ③ ベーコンは太めの千切りにする。
- ④ 鍋に水、コンソメ、ケチャップを入れ火にかけ、沸騰したら②、③、ミニトマト、むきえだまめを入れ1～2分程度加熱し、器に盛り付ける。
- ⑤ ④にチーズをのせ、電子レンジでチーズが溶けるまで加熱する。
- ⑥ ⑤に粉パセリを振る。

エネルギー
113kcal

たんぱく質
4.9g

塩分
1.1g



“なんとなく不調”と上手につき合うためのセルフケア

木村 容子 著、NHK出版

慢性的な体調不良をかかえながら、家庭・職場・その他の社会の場で仕事や活動が続けている方が多いことに、当院の人間ドック外来を担当して気が付きました。

定期的な健診を受け、疾患がある場合には通院もしているのに、つらい症状が続いている方に手に取っていただきたいのが本書です。東京女子医科大学附属東洋医学研究所長・教授の著者が豊富な知識・経験をもとに、なぜ、“なんとなく不調”が起きるのかに始まり、養生(ようじょう)の仕方をイラストとともにわかりやすい言葉で説明されています。

興味深いのは、食事・睡眠・運動・加齢の話に加えて、季節の特徴をふまえた養生や感情(怒・喜・思・悲・憂・恐・驚)に対する養生に

ついても触れられていることでした。人と自然界との密接な関わり(天人合一:てんじんごういつ)、精神と身体との密接な関わり(心身一如:しんしんいちによ)に注目してきた東洋医学の視点は、いつの時代におきましても重要です。

最終章のツボ療法については、〈疲労・倦怠感〉、〈頭痛〉、〈イライラ〉、〈不眠〉、〈肩こり〉、〈めまい〉、〈胃もたれ・食欲不振〉、〈目の疲れ〉、〈プチうつ〉、〈冷え〉、〈むくみ〉、〈便秘〉といった症状への対処法が豊富な写真で示されています。ツボによるセルフケアでまず元気になってから、第3章にある自分に合った薬膳をいただくのもオススメです。寒さの厳しい季節、心身の健康に留意していきましょう。

部 署 紹 介

5階病棟

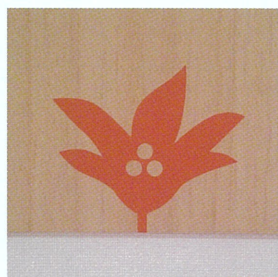
当院は全ての病棟が障がい者病棟となっており、5階病棟の特徴としては病棟透析が行えるベッドが2床と睡眠時無呼吸症候群の検査が行えるベッドが1床あり全部で49床となっています。

5階病棟では、「患者・家族にとってより良い看護・介護を提供します」を病棟方針に掲げています。スタッフは、看護師24名、ケアワーカー12名、アシスタント1名、助手3名で在籍しており、多職種と連携しながら患者様が安心して入院生活が送れるようにケアを行っています。

患者様の中には自宅に帰ることが困難なため入院が長期となっている方も多くいます。コロナ感染対策のため以前のように自由に行き来できない状況が続いていますが、

面会制限が徐々に緩和されてきていますので、可能な限り面会する機会を提供できるように取り組んでいます。ご家族と直接あってお話す事で患者様と家族の安心にもつながると考えています。患者さんとそのご家族が満足できるような看護・介護を実践していきたいと思っています。

各病棟にはそれぞれモチーフがります。5階病棟は『エゾスカシユリ』となっています。病棟に来る機会があれば、確認してみてください。エゾスカシユリは、北海道の海岸草地や山地の岩場などに生える多年草で、ユリ科の花です。ユリは横向きに咲くものが多いですがエゾスカシユリは上向きに咲くそうです。私も実際に咲いているのを見たことがないので、花が咲く6月～7月になったら、気をつけてみたいと思います。



MINAMI 1 JO HOSPITAL INFORMATION

南一条病院インフォメーション

1

入院患者さんにプレゼントを贈りました

今年も、正面玄関に大きなクリスマスツリーを飾りました。そして、入院患者さんに病院からのクリスマスプレゼントをお贈りしました。プレゼントは、当院でボランティアをしてくださっている皆さまがひとつひとつラッピングして下さいました。心のこもったプレゼント、患者さんの皆さまにもお喜びいただけました。



外来担当医一覧

※令和6年10月1日より変更

科目	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
循環器・腎臓・糖尿病内科	午前	高木	青山	青山	工藤	工藤	ホームページ参照 ※1
		占部	高木	土田	土田	占部	
		小松 (腎臓専門外来・完全予約制)	鳥井	陳	神津	鳥井	
	午後	土田	工藤	高木	青山※4 (透析専門外来)	青山	休診
			土田※2 (透析専門外来)	三浦 (循環器専門外来)	三浦 (循環器専門外来)	陳	
		陳	占部	鳥井※3 (透析専門外来)	鳥井		
呼吸器内科 ※5 ※6	午前	田垣	田垣	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	本田	休診
	午後	高畠	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	—	田垣	—	休診
消化器内科 ※7	午前	小林	小林 (ドックのみ)	小林	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	休診
			長佐古 (内視鏡検査のみ)				

- ※1 循環器・腎臓内科外来の土曜日外来は第1・3・5週のみ。再診のみ(新患の受付は行っておりません)。
 ※2 循環器・腎臓内科の火曜日(原則として第2週のみ)午後は土田医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
 ※3 循環器・腎臓内科の水曜日午後は鳥井医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
 ※4 循環器・腎臓内科の木曜日午後は青山医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
 ※5 禁煙外来の新規の受付は現在休止しております。
 ※6 【非常勤医師】月曜日午後 札幌南三条病院 呼吸器内科部長 高畠 博嗣
 金曜日午前 札幌南三条病院 呼吸器内科 本田 泰人
 ※7 消化器内科の診察は、月・水曜の午前中のみとなり、その他は内視鏡検査とドックのみとなります。

ご予約のお問合せ

- 初めて当院を受診・他院からの紹介で当院を受診・3ヶ月以上受診されていない方

地域医療連携室【直通】 TEL:011-271-6050 FAX:011-271-6033

※お問合せ時間:平日 9:00~17:00 土曜日 9:00~13:00

- 再診受診のご予約、お問い合わせの方

外来予約専用ダイヤル TEL:011-271-3712

※予約・お問合せ時間:平日 9:00~16:30 土曜日 9:00~12:00



社会医療法人北海道恵愛会

札幌南一条病院

〈診療科目〉循環器・腎臓内科、呼吸器内科、糖尿病内科、消化器内科、人工透析、人間ドックほか

〈受付時間〉平日 8:30~11:30、13:00~16:30

土曜 8:30~11:30

〈診療時間〉平日 9:00~17:00 土曜 9:00~13:00

〈休診日〉日曜・祝祭日・年末年始

〒060-0061 札幌市中央区南1条西13丁目

電話 011(271)3711

FAX 011(281)0275

URL <http://www.h-keiaikai.or.jp/minamiichijo/>



社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

電車通り通信

VOL.44

〈発行日〉令和7年(2025)1月13日

〈発行元〉札幌南一条病院 広報委員会