

紺 碧

こ

ん

ぺ

き

秋

AUTUMN
2022 vol.05



社会医療法人財団石心会

さやま総合クリニック

さやま総合クリニック健診センター

特集

「糖尿病」を知りたい！

さやま総合クリニック 代謝・内分泌内科 三好 洋二 医師

特集

糖尿病を知りたい

糖尿病に対する意識を持つことが、発症や重症化予防につながる

石心会グループ
さやま総合クリニック 内科部長（代謝・内分泌内科）

三好 洋二



日本国内での糖尿病患者数は、急速に増加しており、今後も超高齢社会の進展により増大するものと考えられます。糖尿病は、発症すると治癒することが難しく、放置するとさまざまな合併症を引き起こします。発症や重症化を予防するための糖尿病の症状や治療目標などについて、さやま総合クリニック 内科部長（代謝・内分泌内科）三好洋二医師にお話を伺いました。

「糖尿病」診断前

「糖尿病」とは、血糖が慢性的に高くなる病気である

糖尿病は、血糖を下げるホルモンであるインスリンの分泌低下やインスリンの働きが不足することで、血糖（ブドウ糖という糖）が慢性的に高い状態になる、これが糖尿病です。

病型は大きく4つに分類されます。通常インスリンの絶対的欠乏に至る1型、日本人に多い2型、その他の特定の遺伝や疾患によるもの、そして、妊娠糖尿病です。

遺伝要因と環境要因が関係している

例えば2型糖尿病の場合、インスリンの作用が不足すると、血糖

は慢性的に高い状態になります。

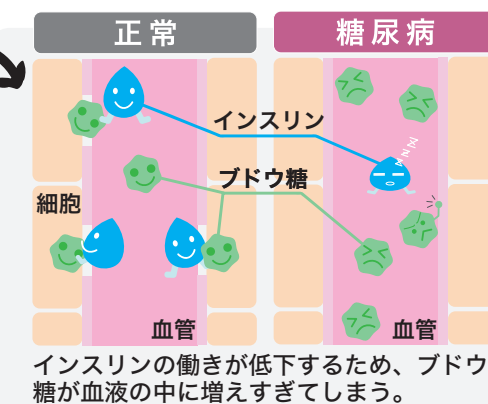
このような高血糖状態が続く糖尿病の原因として、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣を考えがちですが、根底には遺伝的要因があります。もちろんさまざまな環境因子も関係するため、その原因は非常に複雑です。糖尿病という病気は、単なるひとつの疾患ではなく、高血糖状態を呈する代謝疾患群の総称と言えます。

気づきにくい初期症状

糖尿病はサイレントキラーと言われるように、初期症状が現れにくく静かに進行する病気です。気づいたときには既に悪化しているという例は少なくありません。慢性的に高血糖が続く脱水症状を起こしてようやく自覚するケースや、インスリンの作用不足によって脂肪分解が進み、急に体重が減少して異常を自覚するケースもあります。

症状②「多飲多尿」

また、高血糖状態の進行を示す重要な症状に多飲多尿があります。このような症状は他の疾患に起因することもあります。糖尿病の病型を診断するのは意外に難しいものですが、糖尿病であるかどうかは簡単に診断できます。気になる症状は放置せず、まずは近所のかかりつけ医に相談しましょう。



症状①「神経障害」

その中でも自覚しやすい症状として気をつけていただきたいのが神経障害です。これはしびれや違和感が足先に現れるもので、糖尿病において典型的かつ特徴的な症状です。逆にそれ以外のしびれの多くは糖尿病以外の原因が考えられますので、まず足先の異常は重要なサインと言えるでしょう。

糖尿病の症状





「糖尿病」診断後

糖尿病治療の重要な目標

糖尿病は診断こそ簡単ですが、画一的な治療を行うことができない典型的な病気であり、病態も奥が深く、誰もがみな同じ治療にはなりません。まず糖尿病治療の重要な目標としては、良好な血糖値の維持と合併症の予防、進行を抑えつつ患者さんの生活の質（QOL）^{※1}を高めることです。

糖尿病治療は、「テラーメイド医療」

HbA1c^{※2}が低ければ良いというものではありません。患者さんのバックグラウンド、年齢、合併症の有無、生活形態など二人ひとりのライフスタイルに合わせた総合的判断が必要であり、それらに基づいた個人の治療目標を立てるべきだと考えています。これがまさに、糖尿病治療が「テラーメイド医療」の代表例と言われる所以です。

糖尿病は、他の疾患と違い完治

それぞれの民族の体質（遺伝子）に適した食事が何なのかのヒントを与えてくれます。ある民族には良いと言われる食事でも、違う民族には別の作用を及ぼす可能性があるのです。

日本人の体質には和食が合う？

極端な例で言うと、北極圏で暮らす民族の食事（脂肪分が多く野菜が少なく）が日本人に合うと考えられるでしょうか。

また、世界的に有名な健康食と言われる地中海食（全粒穀物、豆、豊富な野菜と果物、多量のオリーブオイル、等）にしたところで、日本人に合うとは必ずしも言えません。要するに、日本人の体質にはフランスの取れた旧来の和食が一番合っている可能性が高いということです。

その意味でも、巷で流行している「糖質制限食」を問題の解決と考えるのは早計でしょう。もちろん短期間成功する人もいますが、米を中心とした食文化の中で生きてきた日本人にとって、このような食事

かかりつけ医に相談する

療法が多くの国民に合っているとは断言できないのです。実は医学的に言うと、ブドウ糖は体の酸化ストレスを軽減するのに欠かせない最も重要な栄養素でもあるのです！ですから、短絡的に糖を毛嫌いの誤りです。

糖尿病と付き合っていく

生活習慣病という言葉が広く普及した現在、糖尿病も生活習慣の悪化ととらえがちです。しかし近年、特に2型糖尿病は遺伝が深く関与することがわかってきました。

両親や祖父母、兄妹など、自分の家族に糖尿病患者さんがいる方は、特に生活習慣に気をつけると共に、定期的にかかりつけ医と相談し、健康を維持する意識を持ちましょう。高血圧や脂質異常も同様です。初期の自覚症状がわかりにくいからこそ、自分はどうなのか？という意識が大事なのです。

患者さん個人に合った治療

民族独自の食文化

「民族独自の食文化」は、それぞれの民族の体質（遺伝子）に適した食事が何なのかのヒントを与えてくれます。



※1：QOL（Quality of Life-クオリティ オブ ライフ）「人生の質」「生活の質」などと訳されることが多く、私たちが生きる上での満足度をあらわす指標のひとつです。

※2：HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）直近 1～2 か月の血糖値の平均値を大まかに把握する指標で、糖尿病における血糖コントロール状態を知るために用います。HbA1c 値が 6.5%以上になると糖尿病が疑われます。

するとは言い難く、一生管理していかなければいけない病気です。また日本人に多く見られる2型糖尿病は、多くの遺伝的要因が関与します。リスクがある方は特に生活習慣に気をつけて血糖コントロールを管理・維持していくことが重要です。

予防するためには、適度な有酸素運動と食事

糖尿病は世界的に増加の一途をたどっている疾患と言われているように、当院においても年々患者さんの数は増加しており、患者さんの高

糖尿病という名を知らない人はいますが、その病態生理と治療は奥が深いと考えています。糖尿病患者さんすべてに同じ治療ができるわけではなく、その人の生活背景やQOLを考慮した治療が必要です。

患者さん自身が太っているから「まず痩せなさい」ではなく、なぜ

齢化もひしひしと感じています。糖尿病を予防するために大切なことは、適度な有酸素運動と食事です。現代人に共通して最も足りていないものは運動であり、車の生産台数と糖尿病患者数に相関があるとと言われるほどです。

民族の体質に適した食事

食事については、未ださまざまな議論があります。しかし、我々の御先祖様が長い年月をかけて築いてくれた「民族独自の食文化」は、

この人は痩せられないのか、痩せることを邪魔する要因は何なのかを患者さんと一緒に考えていくことが、糖尿病専門医の役割と言えます。そこに必要なのは、やはり患者さんとの「対話」です。患者さん自身が何を悩み、何に困っているのか、ぜひ積極的に医師と相談する意識を持つていただければと思います。

糖尿病治療の目的と目標

- 01 血糖値の管理・維持
- 02 合併症の予防
- 03 生活の質（QOL）の向上

かかりつけ医に相談



食事療法 運動療法 薬物療法
患者さん個人に合った治療

さやま総合クリニック

内科部長（代謝・内分泌内科）

三好 洋二

略歴

東北大学医学部卒
京大大学院医学研究科博士課程
京大附属病院第二内科(内分泌代謝)
米国ペンシルベニア大学臨床生化学
研究所、等を経て現職

所属

日本糖尿病学会・米国糖尿病学会
日本内分泌学会・日本甲状腺学会



医療法人 瑞穂会 川越リハビリテーション病院

内科(神経内科、生活習慣病、呼吸器内科、消化器内科)、
整形外科、リハビリテーション科、脳神経外科、
皮膚科、麻酔科(ペインクリニック)、リウマチ科

医療・看護・介護・リハビリテーション — 医療法人瑞穂会
はトータルケアをご提供し、地域の皆様がこの街で元気に
安心して暮らせるためのお手伝いをしています。

当法人の基幹施設の一つである川越リハビリテーション
病院は、「いつまでもいつまでもその人らしくあるために」をミッ
ションに、生きる幸せをすべての人に、誰もがつながり支え
合いを感じる、やさしい社会づくりをモットーに「地域生活貢
献」「住民・職員満足」「創意工夫改善」を基にして、100年
続くグループをみんなで作るを合言葉に、急性期の治療を
終えた皆様が、家に帰り生活できるようになるまでの回復期
に特化したリハビリテーション医療を担っています。

時代の要請に合わせて、この地域に暮らす人達が健康問
題を抱えた時に「川越リハビリテーション病院があるから安
心」「瑞穂会でよかった」と思ってもらえるようなグループを目指
しています。



院長 清水 昭先生



外来診療時間

月～土曜日 9:00～12:00 (受付 8:30～)
14:00～16:30 (受付 13:30～)
*休診：日曜・祝日、年末年始(12/30～1/3)

〒350-1138 埼玉県川越市中台元町 1-9-12
TEL: 049-245-3555 (代表)
<https://mizuhokai.or.jp/kawagoe-reha/>

ふるや医院

内科、脳神経内科

当院は頭痛、めまい、しびれ、もの忘れ、禁煙相談、訪問診
療を行っています。また英語、手話の患者さんにも対応して
おります。外来では片頭痛の患者さんが増えています。しかし
症状は個人によって様々なので、それを丁寧に聴きだして、患
者さんひとりひとりに最も適した治療法を提案しています。往
診では高齢者、がん末期、神経難病の方がいらっしゃいます。
患者さんと、ご家族のご希望をかなえられるよう常に心がけて
います。

地域の調剤薬局、訪問看護ステーション、ケアマネー
ジャーさん達とも密に連携しています。こちらも、いつも同じこ
とをするのではなく、その患者さんに合った、どうしても必要な
医療資源を提供するテラーメイドなかたちでなければならま
せん。

このようなことを肝に銘じながら患者ファーストを常に心が
け、日々診療しております。



院長 古屋 大典先生



外来診療時間

月・火・木・土曜日 9:00～12:00
17:00～19:00

*休診：日曜・祝日
*水曜・金曜は往診のみ

〒357-0035 埼玉県飯能市柳町 4-13
TEL: 042-975-6600
<https://hanno-furuya-clinic.jp/>

1

埼玉石心会病院

「埼玉県 救急医療功労医療機関」表彰

埼玉石心会病院は、2022年9月「救急医療功労医療機関」とし
て埼玉県知事より表彰を受けました。これは、埼玉県と一般社団法人
埼玉県医師会が共催で行う9月9日の「救急の日」記念行事にお
いて、県内で救急医療対策の推進等救急医療の確保に貢献した
団体、医療機関、個人を表彰するものです。

当院は、救急搬送受け入れ件数と搬送困難事案の受け入れ件
数が、2020年(令和2年)度と2021年(令和3年)度を比較して最
も多く、過去3年間と比較しても向上しており、地域医療の確保に大
きく貢献したことなどが功績として認められました。



① 左から工藤事務部長、石井病院長、
福島副院長兼看護部長

2

埼玉石心会病院

「特定行為研修指定研修機関」指定

埼玉石心会病院は、2022年8月、厚生労働省より「特定行為
研修指定研修機関」として指定を受けました。これは、医師等の判断を
待たずに、手順書により一定の診療補助(特定行為)を行う看護師
を計画的に養成するために設けられた制度(特定行為研修)です。

当院では特定行為(14区分)、領域別パッケージ研修(3領域)で
実施認定を受け、2022年10月から外科術後病棟管理領域、術中
麻酔管理領域、救急領域に各1名ずつ、3名の看護師が1年間研
修を実施します。



② 前列左から 福島副院長兼看護部長、福
里看護師(外科術後病棟管理領域)、倉岡
看護師(術中麻酔管理領域)、甲角看護師(救
急領域)、石井病院長。
後列左から 神津集中治療科診療科長(指導
者)、工藤事務部長、森崎副院長(指導者)
下室看護副部長。



曲 病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる

みんなの健康塾ちゃんねるは、地域の皆さんの健康維持・増進、疾
病の早期発見・早期治療に役立てていただけるよう、また医療を身近
に感じていただくことを目的に、健康・医療の情報発信をしております。

WEBサイトでは動画の他、健康レシピや学校向けダウンロード教材
の配信、また紙媒体「みんなの健康塾ちゃんねるのポケット版」を定期的
に発行しております。

医師による疾病予防の話(脳卒中・心筋梗塞予防など)
理学療法士による健康体操(介護予防・腰痛予防など)
管理栄養士による食事療法(糖尿病・高血圧など)
ヘルシーキッチン 子ども医療WEBセミナー
教育機関向けの学習教材ビデオ

WEB

詳細はこちらから



みんなの健康塾ちゃんねる



公式LINEは
こちらから



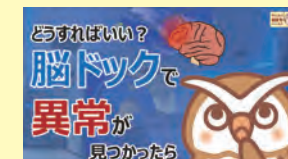
注目のテーマ



演者：埼玉石心会病院 循環器内科医長 岩崎 司 医師



演者：
埼玉石心会病院
整形外科診療科長
山田 哲也 医師



演者：
埼玉石心会病院
低侵襲脳神経センター長・
脳血管内治療科診療科長
近藤 竜史 医師

優しくて頼りになる医療・福祉を目指します。

石心会グループ 埼玉地区

社会医療法人財団 石心会 埼玉石心会病院

〒350-1305 狭山市入間川2-37-20
TEL 04-2953-6611 (代表)
<https://saitama-sekishinkai.jp/>



社会医療法人財団 石心会 さやま総合クリニック

〒350-1305 狭山市入間川4-15-25
TEL 04-2953-9995 (外来予約センター)
〈月～金〉8:00～19:00 〈土〉8:00～17:00
〈日・祝日〉8:30～17:00
<https://sekishinkai-sayama-cl.jp/>
TEL 04-2900-2223 (健診予約)
〈月～金〉8:30～18:00
〈土〉8:30～12:30 〈日・祝日〉休
<https://www.sayama-doc.jp/>



社会医療法人財団 石心会 さやま腎クリニック

〒350-1305 狭山市入間川4-15-20
TEL 04-2900-3333
〈月～土〉8:30～17:00
<https://sekishinkai-sayama-jin.jp/>



社会医療法人財団 石心会
いきいき訪問看護ステーション鶴ノ木
〒350-1305 狭山市入間川4-10-15 TEL 04-2955-2060
<https://saitama-sekishinkai.jp/localcare/ikiiki.php>

社会医療法人財団 石心会
狭山市入間川・入間川東地域包括支援センター
〒350-1305 狭山市入間川4-10-15 TEL 04-2955-1114
<https://saitama-sekishinkai.jp/localcare/irumagawa.php>

社会医療法人財団 石心会
石心会介護支援センター
〒350-1305 狭山市入間川4-10-15 TEL 04-2953-6777
<https://saitama-sekishinkai.jp/localcare/sekishinkai.php>

社会医療法人財団 石心会
石心会ヘルパーステーション
〒350-1305 狭山市入間川4-10-15 TEL 04-2900-1302
<https://saitama-sekishinkai.jp/localcare/helperstation.php>

医療法人社団 東京石心会
さやま地域ケアクリニック
〒350-1323 狭山市鶴ノ木1-33 TEL 04-2955-5000
<https://sayama-care.jp/>

社会福祉法人 石心福祉会
特別養護老人ホームオリーブ
〒350-1313 狭山市大字上赤坂290-1 TEL 04-2950-2400
<https://sayama-olive.jp/>



紺碧は、埼玉の広大な大地の上に広がる濃紺の空をイメージしています。
地域の皆さんへ医療・福祉に関する情報を幅広く、深くお伝えしていきたいと思っています。



社会医療法人財団
石心会