

各科にクローズアップ！ 内科

糖尿病と当院の取り組み

市民病院内科医師 石橋 亮一

糖尿病は昨今の生活習慣の変化とともに年々増加傾向にあります。糖尿病は他の病気と同様に早期発見、早期治療が重要です。糖尿病はのどが渇く、水分を多く摂取するようになる、トイレに行く回数が多くなる、体重が落ちる、倦怠感が続くといった症状が特徴的です。このような症状により糖尿病が疑われた場合には、血液検査のみでも診断がつく場合があります。一方で糖尿病の初期には、健診などで血糖値やHbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）などの検査データの数値が高い、あるいは尿糖が陽性であったりも、特に自覚症状もないことも多いかと思えます。

では糖尿病はなぜ治療が必要なのでしょう。糖尿病は全身の血管の病気です。血管は全身にくまなく張り巡らされているため、糖尿病はさまざまな合併症を引き起こします。脳卒中、心筋梗塞といった致命的な合併症や、糖尿病網膜症（失明の原因疾患第2

位）、糖尿病腎症（透析導入の原因疾患第1位）、糖尿病神経障害（手足のしびれ、感覚異常など）、下肢切断につながる足壊疽や閉塞性動脈硬化症など、生活の質を著しく損なう合併症が知られています。最近では糖尿病があると悪性腫瘍（がん）の合併リスクが増加することや認知症、歯周病といった新たな合併症との関連性も報告されています。

従って、症状がなくなると将来のさまざまな病気を予防するために、糖尿病を治療する必要があります。最終的には糖尿病のない人と同様に健康的な生活を送ることが目標となります。

近年多くの薬剤を使用できるようになり、糖尿病診療は飛躍的に進歩しました。しかしながら、やはり糖尿病治療の基本は生活習慣の改善、すなわち食事療法と運動療法が大前提となります。糖尿病治療薬は患者様の努力で補えない部分を補完するものであるとご理解いただければと思います。

ます。

私が匝瑳市民病院に非常勤医師として赴任し3年がたちました。現在は毎週金曜日に糖尿病専門外来を担当しています。当院の先生方や地域のご開業の先生方に糖尿病診療についてご理解いただきながら、糖尿病・合併症治療を行っています。匝瑳市民病院では平成24年より複数の診療所との糖尿病地域連携バス、平成25年より千葉県糖尿病療養指導士による糖尿病療養指導外来、平成26年1月には匝瑳市薬剤師会との連携をスタートしました。さらに今年度は匝瑳市民病院の糖尿病療養指導外来を拡充し、より多くの人に糖尿病についての相談の機会をご提供できればと考えております。

宇田副院長に 厚生労働大臣表彰



宇田毅彦副院長

地域医療の発展に貢献した者として、国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰を受賞しました。

病気と治療あれこれ

手洗い

日常「手洗い」は、目に見える汚れが手指にあるときや帰宅時、食事の前など、汚れの除去を目的に行っています。病原体を広めないために手洗いを基本とする手指衛生は、感染予防において重要な手段となります。



《手洗いの方法》

流水で洗浄する部分を濡らし、石鹸やハンドソープなどで手の平・手の甲・指先・指の間・親指・手首の順番で洗っていきます。洗った後にしっかり乾かすことも、病原体の繁殖を防ぐことにつながるため大切です。これからの季節、皆さん手洗いを心掛けましょう。

(理学療法士 島田真由実)

職員を募集します

市民病院では、下記職員を募集しています。年齢制限はありません。病院備え付け、またはホームページからダウンロードした履歴書兼申込書に必要事項を記入して、郵送または持参してください。
試験内容…教養、作文、面接（臨時職員は面接のみ） 申込先…国保匝瑳市民病院 ☎72-1525 (〒289-2144 八日市場イ1304番地)

職種	区分	受験資格	募集人数	勤務場所
看護師	正規	有資格者（正・准）	若干名	市民病院 ぬくもりの郷
臨床検査技師		有資格者／取得見込者	1名	市民病院 ぬくもりの郷
言語聴覚士		有資格者		
当直専従看護師	臨時	有資格者（正・准）	若干名	市民病院
夜勤専従看護師		ケアマネージャー	1名	
居宅介護支援専門員		各種介護資格取得者	2名	ぬくもりの郷
介護職員		各種介護資格取得者で要普通免許	1名	

※介護職員夜勤者優遇 ※介護送迎職員の勤務時間などについては、要相談

※このページに関する問い合わせは市民病院 ☎72-1525へ

応援
します

健康づくり

No.20

肝炎ウイルス検査はどんな検査？

肝がんの原因の約8割が肝炎ウイルスといわれています。しかし、肝炎ウイルスに感染していることを知らないまま放置している人は多く、40歳以上の人は検査で確認することが推奨されています。

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液検査で分かり、方法は採血するだけで済みます。血液中の抗原や抗体といわれる蛋白質の有無を調べ、B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを判定します。



また、C型肝炎ウイルス検査では、必要に応じ、ウイルスを構成する蛋白質を直接検査する方法や、ウイルスの遺伝子の一部を増やして調べる検査も行い、微量なウイルスの存在も検出できます。

この検査は、一度受ければよい検査で、毎年繰り返す必要はありません。

問健康管理課 ☎73-1200

給食センターからこんにちは



No.20 パンプキンシチュー

寒いこの時期は、シチューがおいしい季節です。風邪の予防に良いビタミンが豊富なカボチャを使ったシチューを紹介します。

材料 4人分…鶏小間肉40g ニンジン100g タマネギ150g ジャガイモ120g 牛乳200ml カボチャペースト70g クリームシチュールウ適量 コンソメ2.4g サラダ油 小さじ1 黒こしょう少々 パセリ少々

作り方

- ①ニンジンはいちょう切り、タマネギはスライス、ジャガイモは1.5cm角、パセリはみじん切りに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ニンジン、タマネギ、ジャガイモを加え、炒める。
- ④水を材料がかぶる程度に加え、煮えるまで加熱する。
- ⑤牛乳を加え再沸騰したらカボチャペースト、クリームシチュールウ、コンソメ、黒こしょうで味を調える。パセリを加え、仕上げる。

◆栄養価(1人分) エネルギー 222kcal たんぱく質 6.8g 脂質7.6g カルシウム99mg 食塩相当量1.5g

問学校給食センター ☎70-2210

健康運動教室

※申し込みは不要です。

はつらつ教室 (八日市場公民館)

日 11日(木) 受付 13時～13時30分
対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人
持物 汗ふきタオル、飲料水

はつらつ教室 (のさかアリーナ)

日 16日(火) 受付 13時～13時30分
対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人
持物 汗ふきタオル、飲料水、室内用運動靴

問高齢者支援課 ☎73-0033

成人健康相談

日 4日(木) 時間 9時～11時
場所 保健センター
内容 血圧測定、栄養相談、歯科相談など
持物 健康手帳(持っている人)

問健康管理課 ☎73-1200

休日当番医

(診療時間：8時30分～17時)

期 日	内 科 医	外 科 医
7日(日)	椎名医院(八日市場イ) ☎72-0032	伊藤医院(八日市場ホ) ☎72-0261
14日(日)	かわて医院(横須賀) ☎72-3000	東陽病院(横芝光町宮川) ☎84-1335
21日(日)	佐藤クリニック(八日市場イ) ☎73-5567	匠瑤市民病院(八日市場イ) ☎72-1525
23日(火)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
28日(日)	檜垣内科循環器科医院 (八日市場イ) ☎73-2552	熱田整形外科(八日市場ハ) ☎72-1110
29日(月)	鈴木医院(椿) ☎72-0012	さとう整形外科(八日市場イ) ☎73-2891
30日(火)	小川内科(八日市場イ) ☎73-2658	東葉クリニック(八日市場イ) ☎73-3311
31日(水)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
1月1日(木)	越川医院(横芝光町宮川) ☎84-0103	匠瑤市民病院(八日市場イ) ☎72-1525
1月2日(金)	野澤医院(八日市場イ) ☎73-2245	匠瑤外科医院(八日市場イ) ☎72-0178
1月3日(土)	城之内医院(東小笹) ☎72-4511	守医院(椿) ☎73-5511
1月4日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131

※都合により、当番医が変更になる場合がありますので、確認する場合は消防組合 ☎72-0119 にお問い合わせください。問健康管理課 ☎73-1200