

あき乃だより

第119号

2022年 9月 発行



9月とはいえ、まだ夏を思わせる毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。猛暑だった今年の夏は、食欲も低下し、つつい冷たいものばかり食べてしまったのではないのでしょうか。これから食欲の秋に向けて、規則正しい食生活を心がけましょう。

今月の豆知識は、糖尿病の基礎知識を掲載いたします。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。

病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょ。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、呼び出す順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL: 042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なさると予約が事前に入っても一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願ひ申し上げます。

带状疱疹予防のワクチンを行っております

当院では、従来の水痘ワクチンとは別に、带状疱疹予防に効果が高いといわれているシングリックスワクチンも取り扱っております。詳細はクリニックに置いてある案内、または受付にお尋ねください。

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種、どなたでも受けられる自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけます。ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方
：接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方：当院で予診票をご準備しております。

コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っておりませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。

60歳未満で基礎疾患のある方の4回目接種については、お住まいの市への連絡が必要です。接種券を送ってもらうようご相談して下さい。

新型コロナワクチン予約・案内センター

国立市：042-505-4114 (祝日除く9:00~17:00)

国分寺市：042-320-3020 (月~土 8:30~17:00)

立川市：0120-741-567 (全日 8:30~17:30)



意外と知らない まめ知識

糖尿病の原因と症状

糖尿病になると、体内のインスリンの作り方や使い方に問題が起き、摂取した食物エネルギーを正常に代謝できなくなります。インスリンはすい臓で作られて血糖を正常範囲に保つ役割をしますが、インスリンの作用不足により、血糖が高くなってしまいます。糖尿病には大きく分けて2つのタイプがあります。

1型糖尿病

すい臓のβ細胞が壊れてしまい、全くインスリンが分泌されなくなってしまいます。インスリンを体外から補給するため、インスリン注射を欠かしてはなりません。発症するのは子供や若い方に多く、倦怠感、のどが渇く、頻尿、急激にやせるなどの症状が突然あらわれます。放っておくとケトアシドーシスに陥るので、直ちに治療を受けて下さい。

(ケトアシドーシス：ケトン体が血中に増え、血液が酸化した状態。体のさまざまな働きが低下し、重症になると昏睡に陥ってしまう危険な症状です。)

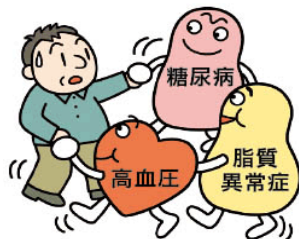
2型糖尿病

遺伝的に糖尿病になりやすい人が、肥満・運動不足・ストレスなどをきっかけに発病します。インスリンの効果が出にくくなったり、分泌のタイミングが悪くなったりします。初期の段階では自覚症状が全くないことが多く、非常にゆっくり、少しずつあらわれます。

主な症状： 疲労感・皮膚が乾燥して痒い・手足の感覚の低下または、チクチク指すような痛みがある・感染症によくかかる・頻尿・目がかすむ・E・D・皮膚の傷が治りにくい・空腹感やのどの渇きがひどくなる。

糖尿病の合併症

糖尿病神経障害：手足の神経に異常を来し、足先や裏、手指に痛みやしびれなどの感覚異常があらわれる合併症です。進行して知覚が低下した結果、足潰瘍や足壊疽となる患者さんもいます。早めに先生に相談しましょう。



糖尿病網膜症：高血糖により、目の網膜にある非常に細い血管がむしばまれ、進行してしまうと失明に至ります。早期発見と進行予防・治療のため、年1回以上の眼底検査を行うことが必要です。

糖尿病性腎症：進行すると老廃物を尿として排出する腎臓の機能が失われてしまうため、最終的に透析治療を要することになります。自覚症状がないまま進行していくので、定期的に腎臓の機能を検査する必要があります。

動脈硬化(脳卒中・心臓病)：動脈硬化を抑えるためには、糖尿病に加え、高血圧、脂質異常症、肥満をしっかりと管理することが大切です。4つの生活習慣病が合併すると、動脈硬化の進行が加速し、心臓病や脳卒中を起こす危険が一段と高まります。

血糖管理に気をつけて今まで通りの生活を

糖尿病は一生付き合っていかなければならない病気です。しかし、きちんと治療を続け、血糖を良好にコントロールしていれば仕事も出産もでき、合併症も防ぐことができます。正しい治療を続け、定期的な検査と治療を受けることが大切です。

食事療法：食事療法の基本は1日3回、きちんと食べることです。量にさえ気をつけていればなにを食べても大丈夫です。1日に必要なエネルギー量を理解し、バランスの良い栄養摂取に心掛け、バラエティーに富んだ食生活にいきましょう。

運動療法：運動療法は食事療法と組み合わせることで、より大きな効果が期待できます。運動は血糖値を下げ、肥満を解消して筋肉などのインスリンの働きを高める血液循環を盛んにして、血管の老化を防ぐなどの効果があります。自分に適した種類と量を、主治医とよく相談して行って下さい。

薬物療法：食事、運動療法で血糖コントロールが不十分な場合は、薬物療法を併用します。薬物療法には飲み薬と注射薬があります。病態、血糖値の状況に合わせて使用されますので、治療の順序が決まっているわけではなくどの薬剤からでも治療を開始する可能性があります。主治医に指示された用法・用量を必ず守りましょう。

国立駅前あき乃クリニックは、糖尿病・内分泌専門のクリニックです。ご心配な事がありましたら、ご相談して下さい。

