

# あき乃だより

第159号 2026年 4月 発行



朝晩の冷え込みが和らぎ、春を感じる季節がやってまいりました。  
春になると外での行事が増えたり、お休みの日にはお出かけをされる方もたくさんいらっしゃると思いますが、この時期は風も強く花粉が舞うため、花粉症の方にはつらい季節でもあります。当院でも花粉症のお薬をお出しすることができますので、気になる方はお気軽にご相談ください。  
さて、今回のまめ知識は、新年度に伴い気持ちを新たに糖尿病の基本について振り返っていただきたいと思います。

病気や新型コロナウイルス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う。  
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（年中無休24時間）

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～<br>13:00  | 七海 | 奥山<br>黒澤 | 奥山<br>七海 | 黒澤 | 奥山<br>七海 | 奥山<br>岸本 | 第1・3・5 岡田<br>第1・2・4 岸本<br>不定期 加納 |
| 14:00～<br>18:00 | 七海 | 奥山       | 奥山<br>七海 | 休診 | 奥山       | 休診       | 休診                               |

## 【お知らせ】

4月より、奥山に代わり七海が新院長に就任いたします。  
奥山の診察は今まで通りとなりますので引き続き宜しくお願い申し上げます。

- ・奥山：4/25～5/11まで休診。代診はホワイトボードにてご確認ください。
- ・加納：4月は12日、26日の日曜日が診察日となります。

## 【お願い】高齢者、重症化リスクの方のための感染対策にご協力ください。

当院では引き続き、院内でのマスクの着用をご協力お願い申し上げます。

風邪症状の方は必ずお電話にてご連絡をお願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）※完全予約制です

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

## 糖尿病教室「みんなで運動しよう編」を開催いたします

糖尿病教室「みんなで運動しよう編」では、歩行前（運動前）と歩行後（運動後）に血糖値を測定して、運動によってどのくらい血糖値を下げるができるかを体験していただくことを目的としています。

開催日：6月6日（土） 雨天時予備日：6月13日（雨天中止）

### ご参加いただきたい方

- ・糖尿病、または糖尿病予備軍で治療を始めたばかりの方

### ご参加いただけない方

- ・お一人での歩行、運動が困難な方。
- ・足が痛い、怪我をしているなど運動に配慮が必要な方

## 令和8年4月1日以降の肺炎球菌ワクチンが変わります

市の助成のある肺炎球菌ワクチンですが、4月1日以降に接種される方のワクチンの種類が変更しております。3月31日までは従来のワクチンとなりますので、お手元に届いた御案内をよくお読みください。  
ワクチンの違いについては、主治医にお問い合わせ下さい。

## 60歳以上の方にRSワクチン行っております

RSワクチンはRSウイルスによる症状の重症化リスクを下げるワクチンで、特に糖尿病や慢性呼吸器疾患などの基礎疾患がある方に推奨されています。（※自費ワクチンとなります。ご予約制です。）

## 带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）について

当院では带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）のワクチン接種を行っております。  
国立市在住の方であれば、65歳からの定期接種、及び50歳以上64歳未満の任意接種をお受けできます。  
国分寺市、府中市在住の方の任意接種については各市にご確認ください。  
予約制となります。ご希望の方はご予約お願いいたします。

## マイナ保険証のご利用を推奨いたします

令和7年12月2日にて保険証がご利用いただけなくなりました。  
ご受診の際は、マイナ保険証、または、資格証明書をご持参ください。  
スマートフォンによるマイナ保険証の確認も可能です。  
過去の処方歴や検査歴が共有できるため、マイナ保険証でのご受診を推奨しております。是非ご活用ください。



## 意外と知らない まめ知識

### <糖尿病とはどんな病気？>

血液の中には食事から体内に取り込まれたブドウ糖が含まれています。その血液の中のブドウ糖の濃度（血糖値またはグルコースともいいます）が慢性的に高くなることを糖尿病といいます。

この血糖値が高い状態が続いてしまう理由は、膵臓からでる血糖値を下げるホルモン、インスリンの出る量が少ないかインスリンは出ているけれどインスリンの効きが悪くなっているからといわれています。

この血糖値が高い状態が続くと体に様々な合併症になるリスクが高くなるので、治療をして慢性的な高血糖の状態を改善していく必要があります。

### <糖尿病の分類>

1型糖尿病と2型糖尿病があり、2型糖尿病が糖尿病全体の95%以上を占めています



| 1型糖尿病                   |      | 2型糖尿病             |
|-------------------------|------|-------------------|
| インスリンを作る膵臓の細胞が壊れることで起こる | 要因   | インスリンの分泌が減少か効きが悪い |
| 小児・思春期に多い               | 発症年齢 | 40歳以上に多い          |
| 肥満とは関係が無い               | 体型   | 肥満または元肥満が多い       |
| インスリン注射が必須              | 治療   | 個々によって異なる         |



### <糖尿病の検査>

糖尿病か調べるには血糖値の数値とHbA1cの数値が必要となります。

血糖値：血液中のブドウ糖の濃度

HbA1c：血糖値の1～2ヶ月の平均血糖値

HbA1cは血糖の通知表みたいですね



#### 糖尿病診断基準

- ① 空腹時血糖  $126 \text{ mg/dl}$  以上
- ②  $75 \text{ g}$  ブドウ糖負荷試験で2時間値  $200 \text{ mg/dl}$  以上
- ③ 随時血糖値  $200 \text{ mg/dl}$  以上

①～③のいずれかの1項目以上該当

+

HbA1c：6.5%以上

### <血糖値とHbA1cの基準値と目標>

#### 既往歴のない場合

HbA1c：4.6～6.2%

血糖値（食前）： $110 \text{ mg/dl}$  未満

#### 健診でA（異常なし）の判定

血糖値： $70\text{--}99 \text{ mg/dl}$

HbA1c：5.5以下

#### 糖尿病治療中の場合（あくまでもおおよその目標、個々によって違います）

| 目標    | 血糖正常化を目指す際の目標 | 合併症予防のための目標 | 治療強化が困難な場合 |
|-------|---------------|-------------|------------|
| HbA1c | 6.0未満         | 7.0未満       | 8.0未満      |

血糖値（合併症予防の為のおおよその目標値）：空腹時  $130 \text{ mg/dl}$  未満

食後2時間血糖値  $180 \text{ mg/dl}$  未満

糖尿病治療の目標は、血糖コントロールをすることによって、病気の進行や合併症を予防し、生涯健康な方と変わらない生活を送ることです。そのためには、早期に治療開始し、継続して治療をすることが大切です。

参考資料：「学ぼう！糖尿病シリーズ」三和化学

「糖尿病ってどんな病気？」TEIJIN

「糖尿病～血糖コントロールを良好に保ち、合併症を予防しましょう～」NIPRO

「判定区分」日本人間ドッグ・予防医療学会