

第59号

医療法人 パテラ会 月夜野病院

2024年度 4月発行

つきよの

糖尿病について

〒379-1308
群馬県利根郡みなかみ町真庭316
TEL: 0278-62-2011
FAX: 0278-62-2013
ホームページ: <http://moon-hp.or.jp>

ご自由にお
持ち帰りく
ださい

糖尿病とは？

糖尿病は、インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働き（耐糖能）が低下してしまうため、高血糖が慢性的に続く病気です。

インスリンは膵臓で作られるホルモンです。高血糖が慢性的に続くと徐々に全身の血管や神経に障害が起きてしまいます。

一般的に血糖が高い食べ物は、すぐにエネルギーになりやすいごはんやパン・果物・砂糖など炭水化物の多い食事といわれています。



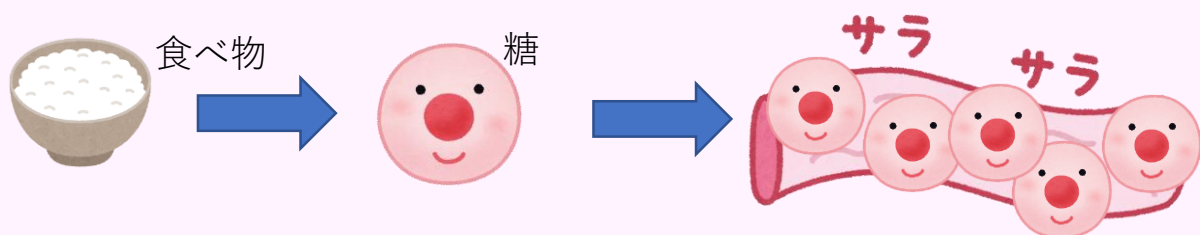
多くの場合は自覚症状が少ないです。糖尿病を放置しておくと、様々な合併症になってしまいます。



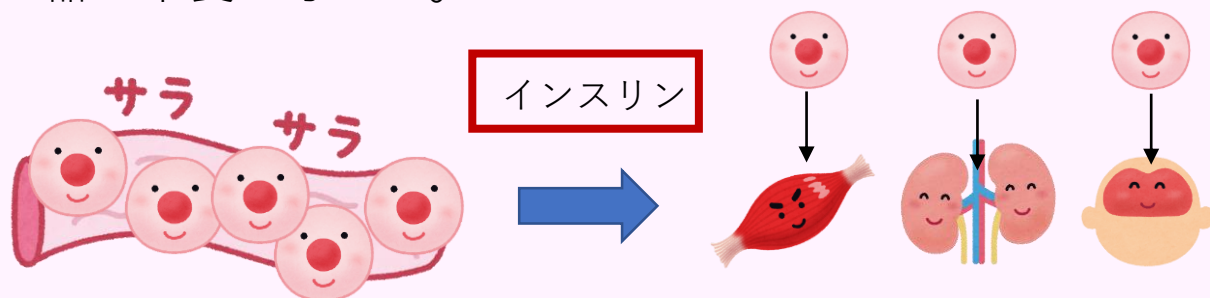
※糖尿病を発症してしまうと血糖を安定させるために食事量や食事内容、運動量、薬の量と様々な管理が必要となります。

インスリンの役割を深掘り

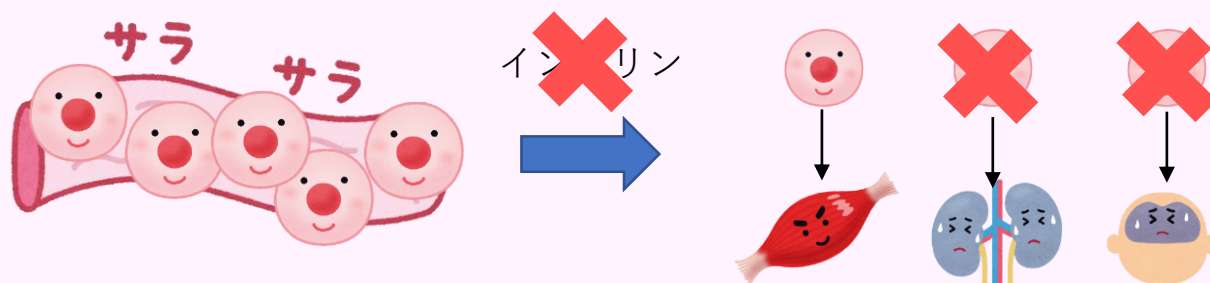
- ① 普段の食事が消化され、「糖」が作られます。そして血液に運ばれます。



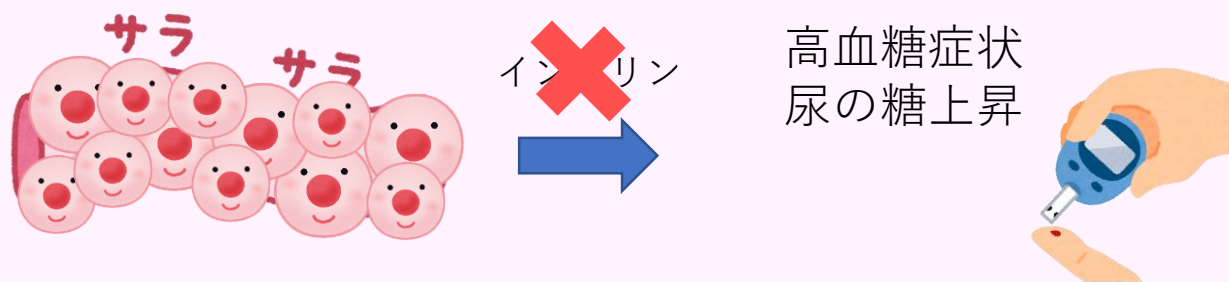
- ② 膵臓のインスリンによって各細胞へ分配され、各臓器の栄養を与える。



- ③ 糖尿病になってしまいインスリンの機能へ影響してしまうと様々な症状へつながってしまう。



- ④ インスリンが分配しないため血液中の糖が増えてしまう。



正常

糖尿病の種類について

種類には大きく分けて2種類あります！

1型糖尿病

若年者・こどもに多い

急に発症するが多い

やせ形に多い

膵臓の障害で血糖を下げるインスリンが出なくなってしまう状態。

治療はインスリン注射が必要



2型糖尿病

中高年に多い

緩やかに発症するが多い

肥満型に多い

中高年に多く、遺伝的体質を持った人が乱れた生活習慣（肥満・運動不足・暴飲暴食・ストレス）を続けることが発症の原因としてあげられる。

治療は食事・運動療法を基本とし、場合によっては薬物療法



糖尿病3大合併症

高血糖が続き血管が傷つき様々な合併症が起こります。中でも以下の症状が発症しやすいです。



- 神経障害
合併症の中で最も頻度が高く、早期から出現します。
手足の神経に異常があり、手足の指に痛みやしびれなど感覚異常が現れます。



- 網膜症
高血糖により、眼の網膜にある非常に細かい血管がむしばまれていく合併症です。進行すると失明に至ります。



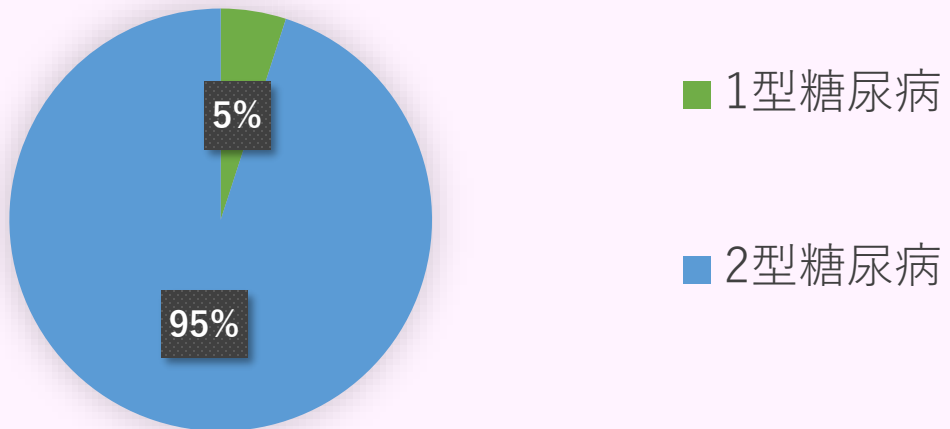
- 腎症
高血糖により、腎臓にある非常に細かい血管がむしばまれて進行すると老廃物を尿として排泄する腎臓の機能が失われて、最終的に透析導入することになります。

他にも様々な症状があり、口渇・疲労感・頻尿・体重減少など見られることもあります。



糖尿病になりやすい人の特徴

1型糖尿病・2型糖尿病の割合



・ 遺伝

糖尿病の親族がいる方は、いない方に比べて、男性で2.0倍、女性で2.7倍、糖尿病になりやすい。



・ 運動不足

運動不足になると肥満に繋がります。また、筋力や代謝の低下により、インスリンを分泌する機能が働きにくくなる。

・ 肥満

BMIが増えるごとに、男性・女性共に、糖尿病になる確率が17%上昇することが分かっています。



糖尿病になりやすい人の特徴

- ・喫煙

1日20本以上喫煙する方は、吸わない方に比べて、男性で1.4倍、女性で3.0倍、糖尿病になりやすい。



- ・ストレス

ストレスがかかりすぎると、交感神経が刺激され血糖値が上昇する。また、ストレスにより分泌されるコルチゾールというホルモンには食欲を増進させる働きがあり、暴飲暴食につながる。その結果、高血糖の状態が続き、糖尿病につながりやすくなる。



- ・アルコールの摂りすぎ

1日1合以上飲酒する方は、飲酒しない方に比べて、男性で1.3倍、糖尿病になりやすいことが分かっている。また、アルコールは高カロリーな物が多く、肥満にもつながってしまう。



- ・不規則な生活

不規則な生活とは、食事時間や食事内容が偏っていたり、睡眠時間が通常とはずれていることを指します。食後の血糖値は下がりにくくなる。また、内容が偏っていると血糖値を下げる食材を摂取する機会が減ってしまうリスクもある。



看護師より
アドバイス！！

糖尿病予防と対策

発症してからの自己管理はとても大変です。

糖尿病の予防対策として、生活習慣を見直す事が重要となってきます。予防が何よりも大切であり、発症してしまった方は重症化予防が重要となります。



運動の改善・習慣の獲得

運動不足は糖尿病の原因となります。

毎日30分の有酸素運動（歩行）を心がけましょう。

運動習慣がない場合、無理せず散歩から始めましょう。



食事の改善

* 炭水化物糖質制限

主食を半分に減らすことを試してみましょう。

* 食べ方や食べ順

食事の順番は、野菜→汁物→主菜→ご飯の順番で食べると糖の吸収を緩やかにし、食べ過ぎを防げます。

* 寝る前に食べないようにし、腹八分目でストップしておくことも大切です。



糖尿病予防と対策

看護師より
アドバイス！！

生活の見直すポイント！

- 1.朝食をしっかり食べて夕食は控えめに
- 2.野菜を先に、ゆっくり良く噛んで、腹八分目
- 3.間食をしない
- 4.飲酒はほどほどに、飲み過ぎに注意する
- 5.身体を動かそう（近所を散歩）
- 6.ストレスをためない
- 7.夜更しせずにぐっすり眠ろう



日常生活の中で工夫する事で予防対策が可能となります。上記で述べた糖尿病対策を普段の生活習慣で取り入れてはどうでしょうか？



当院の活動がチェックできます！！

皆様に月夜野病院を知っていただくために、Instagramとフェイスブックを始めています。



広報部が作成しています♪

ぜひ、登録お願い致します！！！！！！



月夜野病院 フェイスブック

検索

月夜野病院 インスタグラム

検索



		月	火	水	木	金	土	
午前	外科 胃腸内科 肛門外科	櫻井	櫻井	櫻井	櫻井	櫻井	第1・2週 玉木 第3週 長谷川 第4週 俣田 第5週 玉木	
	整形外科			長谷川	横尾			
	内分泌 糖尿病内科	下田	土岐	下田	澁澤	堀越		群大*
	循環器内科			林 [△] (月1回)				林 [△]
	脳神経外科					浅井		
	皮膚科					天野 (不定期)		
午後	外科系	池上	山田*	長谷川 [△]	横尾 [△]	池上		
	内科系			下田	池上			
	専門外来				山田 [△] (月1回 15時～)			

※整形外科の午後の外来は、手術により代診になる可能性がありますので、ご了承ください。

※土曜日の糖尿病内科は1・3・5週目は下田容子医師、2・4週目は吉野聡医師が担当します。

診察時間
午前 9時～12時
午後 14時～17時

休診日
○土曜午後
○日曜・祝日



新型コロナウイルス感染症 月夜野病院の対応について

発熱やかぜ症状のある方（せき・息苦しさ等）の受診について

来院する前に必ず病院へ電話（TEL [0278-62-2011](tel:0278-62-2011)）をして、症状をお伝えください。担当が来院時間と待機場所をお伝えしますので、指示に従ってください。病院到着後は直接病院に入館せず、車内より電話で到着の旨を伝えてそのまま待機してください。ご協力をよろしくお願い致します。

面会禁止にご協力ください

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行拡大に伴い、当院では入院患者さんへのご面会を全面的に禁止しています。長期の入院患者さんに、ご家族とのテレビ電話による面会サービス（予約制）を実施しております。詳しくは月夜野病院の地域連携室（TEL [0278-62-2011](tel:0278-62-2011)）へお問い合わせください。

病院より呼び出した患者さんのご家族につきましては、来院されましたら受付にお声がけください。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

■パテラ会グループ

月夜野病院
月夜野病院総合介護センター
訪問看護ステーションさくらんぼ
ヘルパーステーションさくらんぼ
通所・訪問リハビリテーション
有料老人ホーム花水月
高山村デイサービスセンター
介護老人保健施設りんどうの里
りんどうの里ケアセンター
住宅型有料老人ホームみつみね
トータルケアステーションさくらんぼ

■有限会社 桜井商事

グループホーム月夜野の里
月夜野の里デイサービスセンター
小規模多機能月夜野の里

■社会福祉法人三国塩原会

特別養護老人ホーム西嶺の郷
地域密着型特別養護老人ホーム中山の郷