



Harmony

特集

よく分かる糖尿病と運動療法!

糖尿病に負けない身体!!



- 1 ● 糖尿病治療と予防のために様々な取り組みを行っています
- 2 ● 運動習慣を身につけていけるように
当院の理学療法士・健康運動指導士がサポートします

病院の理念 | 私たちは"真に病院らしい病院"を目指します

病院の基本方針

私たちは生命の尊厳と人権を尊重し、地域の皆様に信頼される病院であるよう努めます。
私たちは皆様に質の高い医療を提供するために知識・技術の向上に努めます。
私たちは感性をみがき、感謝の気持ちを大切に、皆様と感動を共有できるよう努めます。

糖尿病治療と予防のために Feature 様々な取り組みを行っています

糖尿病とは、血液の中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態（高血糖状態）が続き、全身のさまざまな臓器に影響が出る病気です。糖尿病の初めは、ほとんど無症状です。我々は毎日の食事で様々な栄養素を体の中に取り入れています。このうち、ごはんやパンなどに多く含まれる糖質（炭水化物）は、小腸でブドウ糖に分解されて血液の中に吸収されます。また、たんぱく質、脂肪もいずれは分解されて、血液中のブドウ糖濃度を上昇させます。この血糖値は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが作用することにより、ほぼ一定に保っています。この調節がうまくいかなかった状態が糖尿病なのです。血糖値が高くても最初のうちは、ほとんど症状はありません。しかし、血糖の高い状態が長く続くと、のどの渇き、倦怠感、多尿、体重減少などの症状が出現します。次第に全身の血管が傷ついて、全身のさまざまな臓器に影響が起こってくるのです。逆に、糖尿病になっても食事療法、運動療法そして薬物療法によってきちんとコントロールができれば症状がなくなり、合併症を予防できます。

糖尿病人口は予備軍を含めると 2,000 万人

なぜ、糖尿病の患者数が増えているのでしょうか？
それは「人口が高齢化」し「生活習慣が変化」したから
生活習慣の変化とは、例えば・・・

- 食べ過ぎ とくに動物性脂肪のとり過ぎ
- 飲み過ぎ
- 運動不足
- ストレス など

体質的に糖尿病になりやすい人ほど、このような生活習慣の影響が強くなり、血糖値がより高くなります

図1

●年々増加している糖尿病患者

現在わが国では糖尿病の人口は、糖尿病予備軍を含めると2000万人以上とされています。何故こんなに糖尿病の患者数が増えているのでしょうか。それは、人口の高齢化と、生活習慣の変化のためです。（図1）

体質的に糖尿病になりやすい人（家族に糖尿病の人がいるなど）ほど、生活習慣の影響が強くなります。

●三大合併症のほかにもさまざまな疾患を引き起こします

高血糖によって引き起こされる3つの合併症「三大合併症」は、網膜症、腎症、神経障害です。その他にも、足の壊疽、動脈硬化による心臓・脳血管障害、膀胱炎、歯周病、皮膚疾患なども大きな関連があります。（図2）

合併症を予防することが糖尿病治療の目標です。基本は、食事療法、運動療法です。それでも目標のコントロールが不可能な場合、薬物療法を行います。

血糖値が高い状態を「高血糖」といいます

自覚症状がないのに、どうして治療が必要なのでしょうか？
それは・・・血糖値が高い状態「高血糖」をそのままにしていると多くの「合併症」が起きてくるから
高血糖によって引き起こされる三つの病気「三大合併症」

網膜症 腎症 神経障害

そのほかにも、次のような病気も起こりやすくなる
足の壊疽、動脈硬化による心臓・脳血管障害、膀胱炎、歯周病、皮膚疾患など

図2

●糖尿病の検査について

糖尿病の検査には、血糖コントロール状況を把握する検査として、血糖値とHbA1cが代表的です。（図3）

下記のうち、どれか1つでも満たした方は、糖尿病の疑いがあります。また合併症の検査には、たくさんの項目があり、必要に応じて適宜行います。

- ① 空腹時血糖値（10時間以上絶食後の、早朝空腹時の血糖値）126mg/dL以上
- ② HbA1c 6.5%以上

糖尿病の検査と治療の目標

糖尿病の検査（日本糖尿病学会：糖尿病診断基準検討委員会報告、2010より引用）

血糖値 基準値は・・・食事の前 110mg/dL 未満
食事の2時間後 140mg/dL 未満

HbA1c 基準値は・・・4.6～6.2%

血糖コントロールの目標

HbA1c 6.0%未満
合併症予防のためには 7.0%未満
治療強化が困難な際には 8.0%未満

血糖正常化を目指すには
適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用はなく達成可能な場合の目標

合併症予防のためには
低血糖などの副作用、その他の増悪で治療の強化が難しい場合の目標

血糖値
HbA1c 7.0%未満を達成するには・・・
空腹時血糖値 130mg/dL 未満
食後2時間血糖値 180mg/dL 未満
を必ずしてコントロールしましょう。

日本糖尿病学会「科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013」より引用改題

図3

●当院での糖尿病治療

当院では、日本糖尿病学会認定の糖尿病専門医3名が診察にあたっております。毎週火曜日の午後には、糖尿病専門外来を設けていますが、通常の外来の診療時間内であれば随時専門医が診察することができます。また、患者さんやご家族の方が糖尿病を正しく理解していただける事を目的に「糖尿病教育入院」もご希望に応じた期間で行えます。また当院は、腎臓病

専門病院として糖尿病性腎症の患者さんの治療に実績を積んでおり、一般の患者さんのほかに腎機能の低下をきたした糖尿病の患者さんも他の医療機関から紹介されて受診にいられます。

糖尿病性腎症は5つの病期に分けられ、1期は正常、5期は透析が必要になる時期です。（図4）

当院は県内最大の透析施設を有していますので、進行した糖尿病性腎症の5期の方への診療にも十分対応しています。もちろん、2期から4期の方の進行予防にも力を入れており、糖尿病性腎症透析予防管理を行っています。医師、管理栄養士、看護師、薬剤師、臨床検査技師などが専門の知識を生かして腎症の進行予防回復を患者さんと一緒に目指しています。

また、皆さまに糖尿病のことをよく理解していただくために年4～5回の糖尿病教室、年1回の「糖尿病予防のための展示会」「生活習慣病予防のための展示会」の開催に加え、糖尿病に関するトピックスを掲載した「タンポポ通信」の発行など、一緒に学んでいく体制もできています。ぜひご利用ください。

糖尿病性腎症の臨床経過

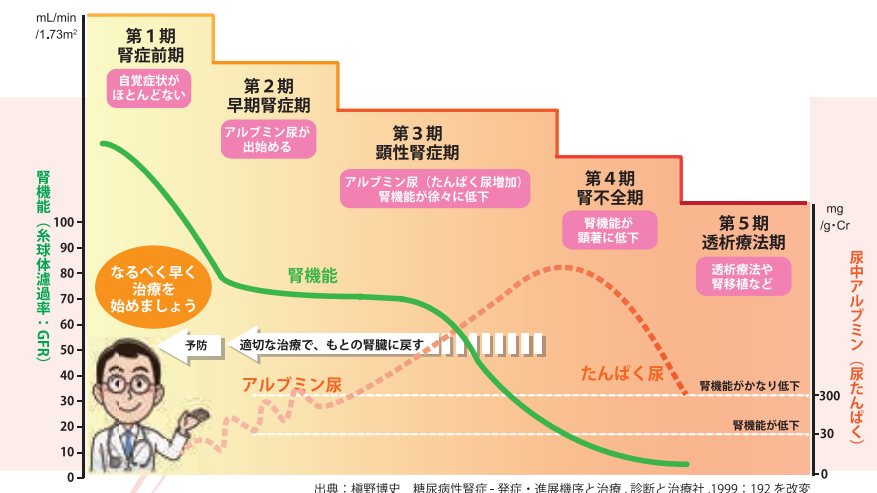


図4

運動習慣を身につけていけるように

Feature 当院の理学療法士・健康運動指導士がサポートします

運動療法は食事療法・薬物療法と同様に、糖尿病の重要な治療の1つです。

運動療法の目的は、インスリン抵抗性の改善を通して血糖値の上昇を抑え、糖尿病の発症予防および進展防止を目指すものです。食事療法とともに運動療法を行うと、血糖が下がるだけでなく、糖尿病の様々な症状が改善されます。どのような運動をどのくらい行うのが効果的なのかを正しく理解し、適度な運動を上手に生活に取り入れて、快適な毎日を送ることが大切です。

糖尿病治療は各専門職がチームで療養指導を行うことが重要です。理学療法士、健康運動指導士は入院患者さんの状態に合わせた運動プログラムを立案し、血糖値の改善を目標に運動療法を行い、運動習慣や活動が定着するために指導をしています。関節障害やバランス機能障害を呈した患者さんに対しては、理学療法士が運動方法を個別に提案しています。入院時から退院後まで運動が継続出来るよう、自宅でも可能な運動の資料も患者さん1人1人に合わせて作成し、それを基に指導を行っています。患者さん自身が安全かつ快適に運動を行い、血糖がコントロールできるようにサポートしています。



運動療法でノルディック・ウォークを行っています

一般的な運動指導内容としては、自転車エルゴメーターを漕ぎながら心拍数や運動強度を確認し「比較的楽である」～「ややきつい」程度の運動を目安に、運動時に自己管理が出来るような指導をしています。また、自重を利用した筋力トレーニングや、歩数計を使用してどれくらいの歩数を目標にするかも一緒に考えています。運動を実施する時間帯や、どのような種類の運動をどのくらい行うのが良いのか等、説明しながら行っています。

教育入院では運動の効果や内容に加えて、運動の「楽しさ」も実感していただくことで、運動療法に対する意欲の向上を促しています。そこで、取り入れているのが『ノルディック・ウォーク』です。

●ノルディック・ウォークをおすすめします!

①ノルディック・ウォークをご存知ですか?

ノルディック・ウォークは、2本の専用のポールを両手に握り、交互に突きながら歩く運動です。4点支持で歩かため足や腰にかかる負担が軽減される上に、バランス性も向上するので最も安全で効率の良い有酸素運動を行うことができます。誰でも簡単に始められることから、幅広い年齢層の方に受け入れられやすいことも特徴の1つです。リハビリテーション部にも公認指導員の資格を持ったスタッフが所属しており、患者さんへの指導にあたっています。

②ノルディック・ウォークの効果

上肢を有効に使うため、姿勢矯正だけでなく首や肩の筋肉への血行が盛んになり、肩こり等の解消に繋がるといった効果があります。また、身体全体の約90%の筋肉を使う全身運動となるため、通常のウォーキングと比較するとエネルギー消費量が約20%以上アップすることから、糖尿病・高血圧・動脈硬化さらには認知症のリスクを減らすことができると言われています。

●個別対応で安全かつ効果的に運動指導を行います

患者さんに1対1で付き添いながら運動指導を行い、一緒に身体を動かしていただくことで、モチベーションを維持しながら入院生活を送っていただけるよう工夫しています。動きの中で運動の効果伝えることで、運動療法の知識に更なる理解を深めてもらいます。運動の大切さはもちろんのこと、体重や血糖値のデータの経過と共に追いながら改善されていくことを実感していただき、動機づけ支援に繋がっています。

運動療法に支障となる脊椎ヘルニア、脊柱管狭窄症、変形性関節症など、整形疾患の合併や関節の痛みなどがある場合には、理学療法士が介入し、相談をしながら進めます。入院時から退院後まで運動が継続出来るよう、自宅でも可能な運動の資料を患者さんに合わせて作成し、それを基に指導を行います。医師、看護師、栄養士、薬剤師など多職種で協力し、より質の高い教育入院生活を送っていただけるよう努めています。

●公開講座などでもストレッチや体操を行っています

当院で開催している公開講座では、講演の最後に健康運動指導士が先導し、岡山市が考案したOKAYAMA市民体操や、運動の紹介をするなど、皆さんが楽しく明るく元気になっていただくため、多方面で活躍をしています。また毎年11月に行われる糖尿病予防展示会でも、運動療法指導のブースを設けています。リハビリスタッフが、簡単な体力測定や自宅で出来る運動の紹介を実施しています。



公開講座でOKAYAMA市民体操を行っている様子



運動やストレッチの紹介を行う当院の健康運動指導士

公開講座の全日程が 終了いたしました

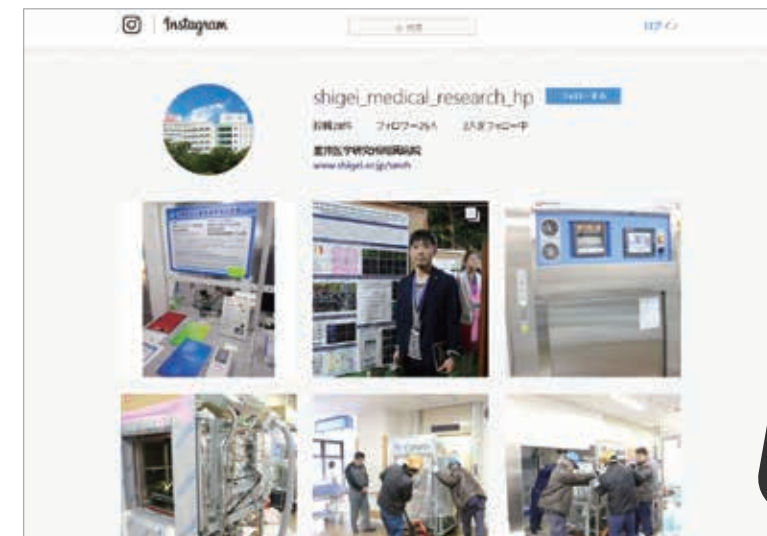
H29年6月からH30年3月の期間で開催された「公開講座 すこやかに生きるために～その33」は、3月をもちまして無事に終了することができました。これもひとえに興味を持って参加していただいた皆様のおかげです。前年度は全講座でのべ498名という多数の参加があり、大変盛況でした。また講座終了後のミニレクチャーで企画したOKAYAMA市民体操やミニ健康診断などのイベントも楽しんでいただけたのではないかと思います。前年度で企画した内容で良い部分、悪い部分をしっかり見直して、本年度に向けて新たに企画していこうと考えておりますので本年度もぜひ当院の公開講座へご参加いただければと思います。よろしくお願いたします。



NEWS

1 研究所附属病院の公式「Instagram(Instagram)」を開設しました!

この度、研究所附属病院では、公式の「Instagram(Instagram)」を始めました。Instagramの特徴である写真で当院の現況についてや、四季折々の写真などを掲載して院内の様子を様々な角度から情報発信していけたらと考えております。皆さま、ぜひ「重井医学研究所附属病院 Instagram」で検索してみてください!!



@shigei_medical_research_hp

https://www.instagram.com/shigei_medical_research_hp/

NEWS

2 花と緑の季節となりました

厳しい冬が去り、春風のさわやかな季節を迎えました。病院の桜は花を咲かせ、花壇の色々な草花は咲き誇っています。天気の良い日には、入院患者さん達が病院のスタッフと共にお花見をされたり、リハビリのスタッフの付き添いで散歩をされたりしています。

5月になると、新緑の季節となり病院の周辺が緑に覆われます。また周囲に植えられたツツジが赤色の花を一面に咲かせ、緑と赤のコントラストに目が奪われてしまいます。当院へお越しの際は、季節の移り変わりもお楽しみください。



予 定 表 外 来 診 察

Outpatient care schedule

受付時間 8:30~12:00 (再診の方は、再来受付機にて午前8時より受け付けています)
13:30~17:00

診察時間 9:00~
14:00~ 予約専門外来は13:30から

休診日 木曜・日曜・祝日
(夜間や休日の急病の場合は、あらかじめ電話で対応可能かどうかのお問い合わせをお願いいたします)

		月	火	水	木	金	土	
内科	午前	糖尿病・肝臓 (生活習慣病)	真鍋 康二 (総・肝・糖)	大森 一慶 (総・糖・腎)	荒木 俊江 (総・糖)	休 診	真鍋 康二 (総・肝・糖)	真鍋 康二 (総・肝・糖)
			大森 一慶 (総・糖)		池田 弘 (肝)		十川 圭司 (総・糖)	荒木 俊江 (総・糖)
	腎臓	福島 正樹 (腎)(紹介・初診のみ)	—	福島 正樹 (腎)	福島 正樹 (腎)		福島 正樹 (腎)	
	消化器	藤本さおり (総・消)	西山 仁樹 (消)	山本 直樹 (総・消)	岡 優子 (総・消)		岡 優子 (総・消) 藤本/山本 (総・消)	
★総:総合内科 腎:腎臓 肝:肝臓 糖:糖尿病 消:消化器 ★健診は、西山仁樹(月・火・水・金・土)が担当しています								
午後	一般外来	交代医師	交代医師	交代医師	休 診	交代医師	交代医師	
	専門外来 (予約)	(肝臓・ 生活習慣病) 池田 弘	(糖尿病) 真鍋 康二 荒木 俊江	—		—	—	
名誉院長外来	午前	—	腎臓・内科一般 瀧 正史	—	休 診	—	—	
小児科	午前	瀧 正史	虫明 亨祐	虫明 亨祐	休 診	虫明 亨祐	瀧 正史	
		虫明 亨祐	今村 昌司	今村 昌司		今村 昌司	虫明 亨祐	
午後	交代診療 予防接種	交代診療 予防接種	交代診療 予防接種	交代診療 予防接種		交代診療	交代診療 予防接種	
小児療育	午前 完全予約制	今村 昌司	川田 珠理	川田 珠理		今村 昌司	今村 昌司	
	午後 完全予約制	今村/河野	川田 珠理	川田/赤池	今村/川田	今村 昌司		
★小児療育は初診の方は完全予約制(火曜・水曜午前中)です。予め電話での予約をお願いします。 他の曜日に来院されてもお帰りいただく場合がございます。ご了承下さいますようお願いいたします。								
外科	午前	櫻間 教文	平松 聡	平松 聡	休 診	平松 聡	平松 聡	
ダイアライ シスアクセス 専門外来	午前	櫻間 教文	櫻間 教文	櫻間 教文		櫻間 教文	櫻間 教文	
★ダイアライシスアクセス専門外来は、完全予約制です。予め電話での予約をお願いします。 ★時間外でも可能な限り対応いたします。電話でお問い合わせ下さい。								
泌尿器科 (予約)	午後	—	—	—	休 診	岡山大学	—	
皮膚科	午後	—	太田 知子	太田 知子	休 診	—	—	
眼科	午後	第4月曜日 岡山大学	—	—	休 診	—	—	

Information



重井医学研究所附属病院

〒701-0202 岡山市南区山田2117
TEL 086-282-5311 / FAX 086-282-5345
<http://www.shigei.or.jp/smrh/>

関連施設
しげい病院
重井医学研究所附属病院
重井医学研究所
岡山しげい訪問看護ステーション
岡山しげい居宅介護支援事業所

倉敷しげい訪問看護ステーション
倉敷しげい居宅介護支援事業所
重井薬用植物園
倉敷昆虫館
健康増進施設 はあもにい倉敷

