

# 横浜はじめ病院 はじめ通信

2018年  
11月発行



## 第13回 市民講座を開催しました！

10月13日（土）に第13回市民講座を開催いたしました。  
今回は「**糖尿病とその対策**」と題し、当院の管理栄養士、理学療法士、薬剤師より糖尿病について総合的にお話をさせていただきました。

### 糖尿病ってどんな病気？

私たちが生きていくための大切なエネルギー源として血液中にブドウ糖が存在します。このブドウ糖がなくて生きていけません、多すぎてもよくありません。糖尿病とは、この血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。

糖尿病の方は、膵臓から出ている「インスリン」と呼ばれるホルモンが少なくなったり、効きが悪くなったりして、ブドウ糖をうまく血液中から体内に取り込めなくなってしまう。そして血糖値が高い状態（高血糖）が長く続くと、さまざまな病気（糖尿病合併症）を引き起こします。

### 糖尿病の治療にはどんなものがあるの？

糖尿病治療の三本柱を皆さんは知っていますか？

三本柱とは、**食事療法・運動療法・薬物療法**の3つのことを言います。今回の講座では、それぞれの治療について管理栄養士・理学療法士・薬剤師よりお話をさせていただきました。

### 【食事療法】 管理栄養士：宮武 来美

糖尿病の食事療法と聞くと難しかったり、大変だというイメージを持たれるかもしれませんが、そんなことはありません。

食事療法は毎日のちょっとした心がけが大切です。①ゆっくり噛んで食べる ②規則正しく朝・昼・晩の食事を摂る ③バランスよく食べる ④腹八分目を心掛ける ⑤寝る前、夜遅くにご飯を食べない、この5つが食事療法を効果的にするコツです。



### 【運動療法】 理学療法士：逆井 晶

糖尿病の方は、運動を行うことにより血糖をコントロールしやすくなります。

では具体的にどんな運動をしたらいいのか。理想とされているのが、「有酸素運動」＋「レジスタンス運動（筋トレ）」を組み合わせたものです。

ただし、運動をただすればいいというわけではなく運動の強度や方法が合っていないと合併症の進行を速めてしまうこともあるので、事前に医師の診察・検査を受けることが必要です。また、無理は禁物。体調の優れないときはしっかり休息をとることも大切です。



### 【薬物療法】 薬剤師：本橋 茂

糖尿病の薬物療法は①注射薬によるもの ②内服薬によるもの の2種類があります。

① 注射薬・・・患者さんの病状に合わせて、作用が発現する時間や持続する時間が異なる注射を組み合わせて治療します。

② 内服薬・・・「インスリンの分泌を増やす」「インスリンの働きをよくする」などその働きによって大きく5種類に分類されます。1種類または作用が異なるお薬を組み合わせる服用することや2種類のお薬が合わさったものを使うことがあります。



次回も引き続き「糖尿病とその対策」と題し、フットケアについてや今回の講座の中で皆さんから糖尿病のこんなことをもっと知りたい！と声のあがった事柄についてお話をさせていただきたいと思います。

## 第14回市民講座「糖尿病とその対策 第2弾」

【内容】糖尿病の患者様に起こりやすい足のトラブル。フットケアを行うことで予防することが可能です。フットケアについて中心に前回の講座で皆さんからいただいたご意見をもとに運動、治療薬、栄養などについてお話をしていきます。

【講師】看護師：松永、薬剤師：本橋、管理栄養士：宮武、理学療法士：逆井

【日時】11月10日（土）14：00～15：00（予定）

【場所】横浜はじめ病院 1階待合室ロビー



### インフルエンザにご注意を！

例年11月下旬から12月上旬にかけてインフルエンザの流行が始まりますが、今年は9月に幼稚園や小学校などでインフルエンザによる学級閉鎖が行われるなど早くも大流行の兆しを見せ始めています。

インフルエンザにならないために

- ① 手洗い・うがい
- ② マスクの着用
- ③ 規則正しい生活（十分な睡眠、バランスのとれた食事）

を心掛けることが大切です。

また、予防接種を受けることも大切です。

12歳以下は2回摂取、12歳以上は1回摂取となります。

予防接種を打ってから効果が出るまで2～3週間かかるので、余裕を持って打つようにしましょう。

当院でも予防接種を実施しておりますので、ご希望の方は病院スタッフにお声がけください（予約制になります）

### 世界糖尿病デーを知っていますか？

毎年11月14日は、「世界糖尿病デー」です。世界糖尿病デーは、現在、世界160カ国から10億人以上が参加する世界でも有数の疾患啓発の日となっています。

この日を中心に全世界で繰り広げられる糖尿病啓発キャンペーンは、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。

世界糖尿病デーのシンボルであるブルーサークル（青い丸をモチーフにしたもの）にちなんで、東京都庁やスカイツリー、マリンタワーなどが青くライトアップされるイベントが全国各地で行われています。



特定医療法人財団 慈啓会  
横浜はじめ病院

〒221-0002 横浜市神奈川区大口通130番地  
TEL：045-402-3333 FAX：045-402-3337  
ホームページ <http://www.jikei-o.or.jp>

#### —診療科目—

内科、整形外科、小児科、リハビリテーション科

※内科は火・金のみ診療

※小児科は午前中のみ診療。土曜日は第1・3・5土曜の午前のみ診療

#### —外来診療時間 午前09:00～11:30 午後13:30～15:30—

診療科		月	火	水	木	金	土	日	
内科	午前	×	○	×	休診日	○	×	休診日	
	午後	×	○	×		○	×		
整形外科	午前	○	○	○		○	○		○
	午後	○	○	○			○		×
小児科	午前	○	○	○		○	○		(1.3.5)
	午後	×	×	×					

※休診日：木、日、祝、年末年始