

すこやか
Gukoyaka



TSURUMI, S special edition

「糖尿病ってどんな病気？」

健康管理センター

「オプション検査を組み合わせるとオリジナルの健康診断を受けてみませんか！」

介護老人保健施設シエモア鶴見「シエモア鶴見の食事について」

NEWS 令和5年度「ふれあい看護体験」

健康のワンポイント「インフルエンザの患者さん・ご家族・周囲の方々へ」



花菖蒲が美しい神楽女湖

2023. June

Vol. 597

広報誌「厚生連だより」

糖尿病ってどんな病気?

糖尿病・代謝内科部長 日高 周次

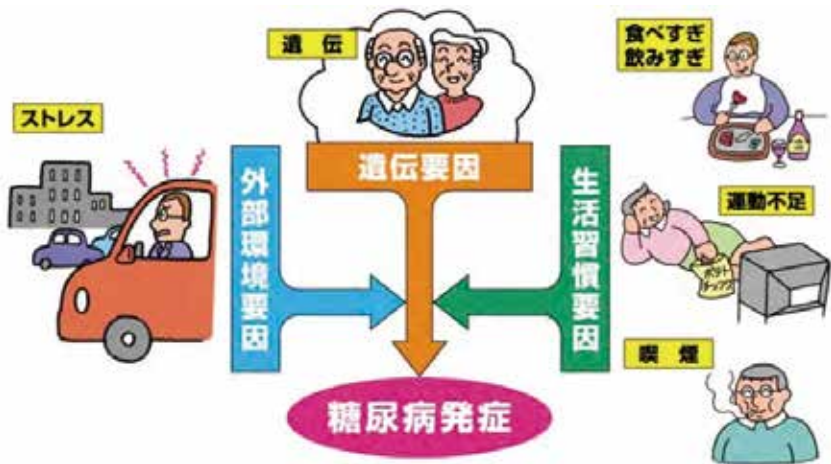


糖尿病ってどんな病気?

糖尿病は血糖値(血液中のブドウ糖濃度)が高くなった状態です。それでは、なぜ血糖値が高くなってしまうのでしょうか?

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で調整されています。このインスリンの分泌量が減ったり、働きが悪くなったりすると血糖値が高くなり、糖尿病を引き起こす原因となります。

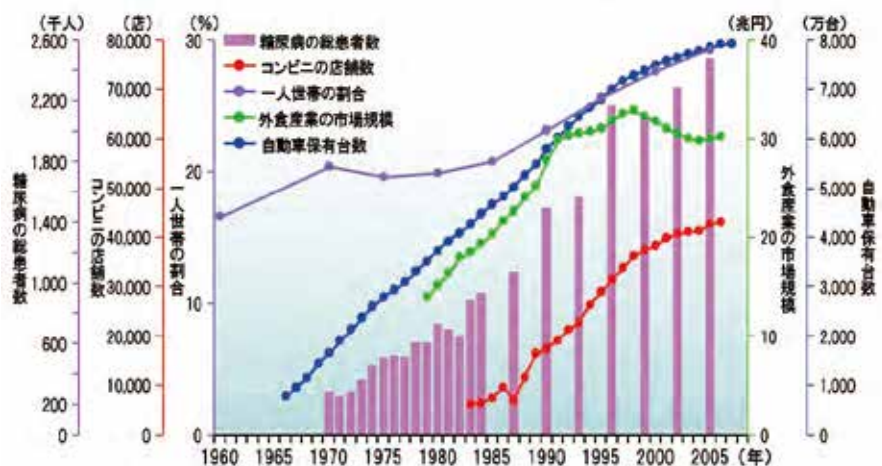
糖尿病の原因は①遺伝 ②食べ過ぎ・飲みすぎ ③運動不足 ④飲酒・喫煙 ⑤ストレスなどが挙げられます。これらの要素が複雑に絡み合っ、糖尿病を引き起こします。糖尿病は遺伝性が強いので、糖尿病を起こした家族・親戚がいる方はご自身も気をつけた方が良いでしょう。



糖尿病患者は増え続けている

糖尿病の患者は生活習慣の変化に伴って、増え続けています。

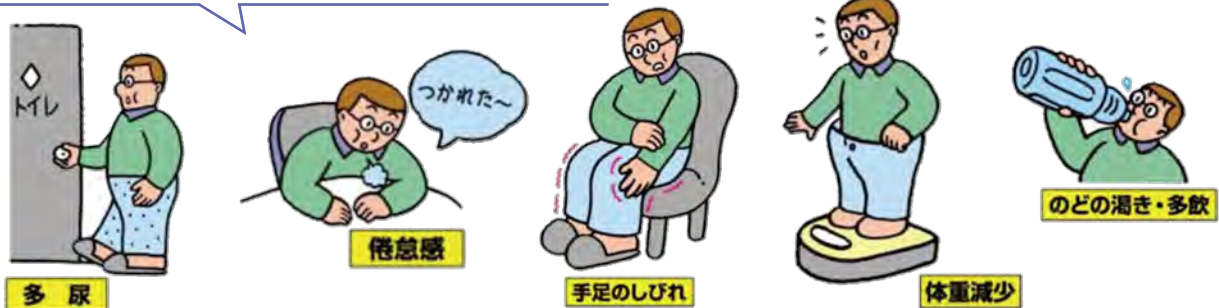
生活習慣の変化と糖尿病有病率の変化



糖尿病の症状

糖尿病は軽いうちはほとんど症状がありませんが、ある程度糖尿病の状態が進行してくると自覚症状が出てきます。糖尿病の典型的な症状としては、のどが渇く、たくさん水を飲む、トイレ(尿)に行く回数が増える・尿量が増える、食べても食べても痩せる、などがあります。

糖尿病は軽いうちは症状がほとんどあらわれません。
ある程度進行してからはじめて自覚症状があらわれます。



糖尿病の合併症

■三大合併症(細小血管障害)

糖尿病を放置しておくと、様々な合併症を引き起こしてきます。代表的なものとして三大合併症といわれる ①神経障害 ②網膜症(眼) ③腎臓障害があります。

それぞれの頭文字をとって「し・め・じ(神経の「し」、眼の「め」、腎臓の「じ」)」と覚えましょう。これらは非常に細い血管の病気です。すぐに命にかかわる病気ではありませんが、日常生活を送るうえで不自由を強いられることとなります。

糖尿病に特有な三大合併症は、
頭文字をとって、「しめじ」と覚えましょう!



画 いわみせいじ

■大血管障害

糖尿病は動脈硬化を進行させて、狭心症・心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症(上肢・下肢の動脈硬化症)などの病気を引き起こします。糖尿病は動脈硬化性疾患の重大な危険因子なのです。

①神経障害

手足にしびれや痛みが出る、感覚が低下する、足がつる、物がダブって見える、ひどい立ちくらみ、下痢・便秘とさまざまな症状が起きてきます。

②網膜症

視力が低下し、最終的には失明してしまいます。日本における失明の原因第2位であり、年間約3,100人の方が失明しています。

③腎臓障害

腎臓機能が低下することにより、むくみや全身の倦怠感などの症状が現れます。透析の導入原因の第1位であり、年間約16,000人の方が糖尿病のため血液透析になってしまいます。糖尿病が原因で血液透析になった患者さんの5年生存率は50%程度なので、非常に予後が悪い状態と言えます。



糖尿病の治療

適切な**食事**と**運動**を心掛けましょう。それで不十分な場合には、薬(内服薬やインスリン注射)も必要になります。

【食事のポイント】

- ①食品の種類はできるだけ多くする。
- ②脂肪(特に動物性脂肪)を控えめにする。
- ③食物繊維を多く含む食品(野菜・海藻・きのこ)をとる。
- ④朝食・昼食・夕食を規則正しくとる。
- ⑤ゆっくり良く噛んで食べる。

【運動のポイント】

- ①種目
全身的な有酸素運動+筋力トレーニング
※例えば、歩く、自転車、水泳、など
- ②運動量
1日最低10分間歩く。男性は9200歩、
女性は8000歩以上を目標に歩く。
- ③時間帯
食後1~2時間に実施する。
- ④頻度
週3~5回程度が効果的。

糖尿病治療の基本は、**食事療法**と**運動療法**、**すなわち生活習慣の是正**です。

効果不十分なときは**薬物療法**を追加します。



【頑張る気持ちを維持する工夫】

- はじめは、少し頑張れば達成できる目標を設定する。
- 毎日寝る前に、その日頑張った事を思い出す。
- お手本になる糖尿病仲間を作る。
- 家族や病院スタッフと共に頑張る。

おわりに

糖尿病は慢性疾患であり長期的な経過をたどり、生涯にわたる治療や患者さん自身によるセルフケアを必要とする疾患です。インスリン療法中、合併症が進行してきた時、フットケアが必要と判断されたなどの場合、当院には糖尿病看護認定看護師がおりますので、お声かけください。糖尿病と上手に付き合いながら、その人らしく生活していくためにどのような療養生活の調整をおこなっていけば良いかを、患者さんと御家族とともに考えていくお手伝いをさせて頂いています。

~糖尿病チームもあり、サポートが必要な患者さんに対し支援をさせて頂いています~





大分県厚生連
健康管理センター

オプション検査を組み合わせ オリジナルの健康診断を受けてみませんか!

当センターでは、健康診断受診の際、受診者様のご要望により広くお応えできるよう、さまざまなオプション検査を準備しています。オプション検査を組み合わせオリジナルの健康診断を受けていただくことが可能です。事前にお送りする「あなたに合ったオプション検査ガイド」を参考にいただき、ぜひご検討ください。

今回、令和4年度にご希望の多かったオプション検査をランキング形式でご紹介します。

あなたに合ったオプション検査ガイド

Jno () お名前

お申し込み方法
※ご希望の追加項目に☑の印をつけて、健診当日に問診室でご提示ください。
(但し、事前に予約が必要なものがございますのでご注意ください)
※受診人数に限りがある検査もございますので、あらかじめご了承ください。

年齢別リスト
A: 受診おすすめ
B: できれば受診
C: 症状に応じて

生活習慣危険因子リスト
飲酒習慣がある方、喫煙者・喫煙歴がある方、肥満気味の方、家族に既往がある方
※上記の危険因子が当てはまる方は影響に応じてオプションを選んでください

ご希望 ☑	検査項目	検査種類	金額 税込 (税別)	年齢			おすすめ したい方	検査の説明
				50歳 以上	40歳 以上 39歳 以下	39歳 以下		
<input type="checkbox"/>	胸部CT検査	CT	5,500円 (5,000円)	A	A	C		胸部X線検査では見つけにくいがん、結核、肺炎などの肺疾患や心肥大の有無を調べます。
<input type="checkbox"/>	上腹部超音波検査	超音波	4,950円 (4,500円)	A	B	C		肝臓・膵臓・胆のう・腎臓・膵臓・腹部大動脈に腫瘍や結石などがいないか調べます。

(一部抜粋)

令和4年度 オプション検査ランキング

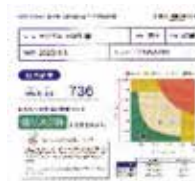
順位 (料金税込)	検査	項目	検査説明
1位 (1,760円)	インスリン 抵抗性検査	血液	血糖値を下げるインスリンが正常に働いているかを調べます。
2位 (550円)	推定1日 食塩摂取量	尿	1回の尿に排泄される尿中の塩分量を測定し、1日に摂取した塩分量を予測した検査です。
3位 (2,750円)	心不全検査 (NT-proBNP)	血液	心臓から分泌されるホルモン量を測定し、機能の低下の有無を調べます。
4位 (770円)	尿中アルブミン 定量	尿	初期の腎臓病が発見できる検査です。
5位 (2,200円)	ビタミンD検査	血液	骨の形成や感染症、がんに対する免疫機能に重要な役割があるビタミンDを調べます。

令和5年度 新オプション検査

LOX-index[®]

[ロックスインデックス]

(脳梗塞・心筋梗塞発症リスク検査)



要予約

13,200円(税込)

脳梗塞・心筋梗塞の将来の発症リスクを評価し、早期の予防や改善へ役立てていただく血液検査です。

健康診断・オプション検査のご予約は

TEL. 0977-75-6154

予約専用

受付時間

月～金曜日(祝祭日を除く) 8:30～17:00

*オプション検査は事前予約が必要なものがございますので、受診前にご確認ください。

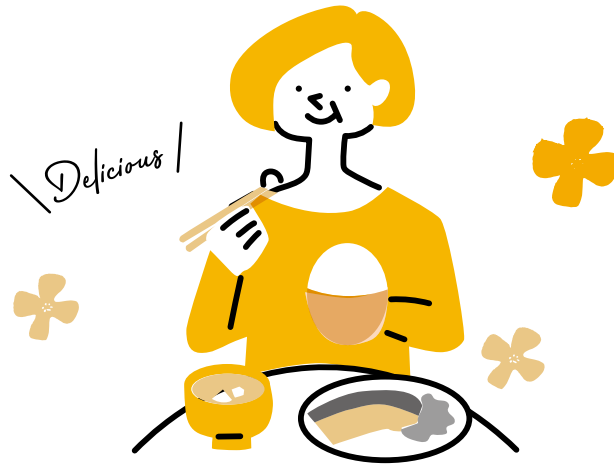
大分県厚生連健康管理センター

TEL:0977-23-7112 (代表)

FAX:0977-23-7976

http://www.ok-kenkou.com/





当施設では、利用者様に日々の食事をいかに美味しく、安全に召し上がっていただけるかを第一に考え、栄養士・調理スタッフが一体となって食事の提供を行っています。

利用者様お一人おひとりの状態に合わせて、食事形態を調整し、必要に応じて医師の指示のもと、療養食の提供もしています。

4月お誕生日会



世界のランチ
日



また、季節の行事に合わせた行事食や、毎月の誕生日会では積極的に旬の食材を取り入れ、食事から季節の変化を感じていただけるようにしています。

その他にも、週に1度は麺類の日を設けたり、世界のランチと題して世界各国の料理を提供するなど、飽きない食事の工夫もしています。

今後も「食事の時間が楽しみ」と言ってもらえるよう、努力していきたいと思えます。



令和5年度「ふれあい看護体験」



令和5年5月16日 9:30～15:00
鶴見病院に杵築市内の高校生3名が、「ふれあい看護体験」に訪れました。

「ふれあい看護体験」は学生を対象に実際に医療現場のプログラムや現場体験をしてもらう取り組みですが、ここ数年はコロナ禍による影響で実施できていませんでした。



参加していただいた学生3名



オリエンテーション



院内見学をする様子

しかし、コロナが5類に分類されたことを機に感染対策を講じた上で晴れて再開されました。今回の職場体験を通じて、短い時間の中で看護の素晴らしさや理解を深められ有意義に過ごせたそうです。

インフルエンザの患者さん・ご家族・周囲の方々へ

インフルエンザにかかった時は、飛び降りなどの異常行動をおこすおそれがあります。

特に発熱から2日間は要注意!

窓の鍵を確実にかけるなど、異常行動に備えた対策を徹底してください。

異常行動による転落等の事故を防ぐためのお願い!

インフルエンザの患者さんでは、**抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類にかかわらず**、異常行動に関連すると考えられる転落死等が報告されています。

異常行動は、**①就学以降の小児・未成年者の男性で報告が多い(女性でも発現する)**
②発熱から2日間以内に発現することが多いことが知られています。

異常行動の例



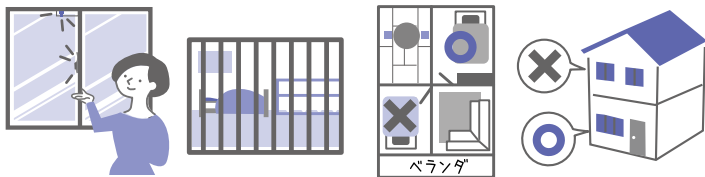
突然立ち上がって部屋から出ようとする

興奮して窓を開けてベランダに出て、飛び降りようとする

人に襲われる感覚を覚え、外に走り出す

・突然笑い出し、階段を駆け上がる・自宅から出て外を歩いていて、話しかけても反応しない・変なことを言い出し、泣きながら部屋の中を動き回る など

万が一の転落等の事故を防止するため、発熱から少なくとも2日間は、就寝中を含め、特に小児・未成年者が容易に住居外へ飛び出さないために、例えば、以下のような対策を講じてください。



玄関や全ての部屋の窓を確実に施錠する(内鍵、チェーンロック、補助錠がある場合は、その活用を含む)

窓に格子のある部屋がある場合は、その部屋で寝かせる

ベランダに面していない部屋で寝かせる

一戸建てにお住まいの場合は、できる限り1階で寝かせる

大分県厚生連健康管理センター農協関係者健診受診者数

JA名	事業部名	受診者数	
JA おおいた	東部事業部	国東	0
		姫島	0
		杵築	2
		山香	0
	中部事業部	大分	1
		由布	0
	南部事業部	臼杵	3
		野津	0
		佐伯	0
	豊肥事業部	豊後大野	0
		竹田	0
	北部事業部	豊後高田	0
		中津	0
		宇佐	0
		安心院	0
	西部事業部	日田	0
		玖珠	1
		九重	0
JA べつぶ日出		0	
大分大山町農協		0	
JA 下郷		0	
合計		7	
4月受診者数		4,105	

編集後記

今年も6月となり、年の半分が終わろうとしています。6月といえば、「梅雨」の時期となり、洗濯物が乾かない、外での活動が減るなど不快に感じることも多いですが、水(雨)は飲料水や農業水など、生物が生きてくうえで重要な恵みの時期でもありますね。また、これから本格的に「夏」を迎えるので、熱中症に気をつけつつ上手に体調管理をしましょう。
N.S

