

病院だより

2024/11
vol.378



糖尿病 新しい血糖コントロール指標について

昨今、糖尿病診療において従来の指先に穿刺して血糖値を測定する機器とは別に、24時間連続した血糖測定(以下CGM)が可能な機器を利用する機会が増加してまいりました。CGM機器により、新たな血糖コントロール状況を表す指標が示され、それを用いて治療方法を検討する機会も増えています。今月はこのことについてご紹介してみたいと思います。

CGM機器は現在日本メドトロニック(株)、Dexcom(株)、アボットジャパン(株)より発売されています。今回はアボットジャパンのフリースタイルリブレを例に紹介します。フリースタイルリブレは上腕に500円玉くらいの防水性のセンサーを装着して(図1)、24時間、最大14日間の皮下血糖値※を連続して測定するものです。

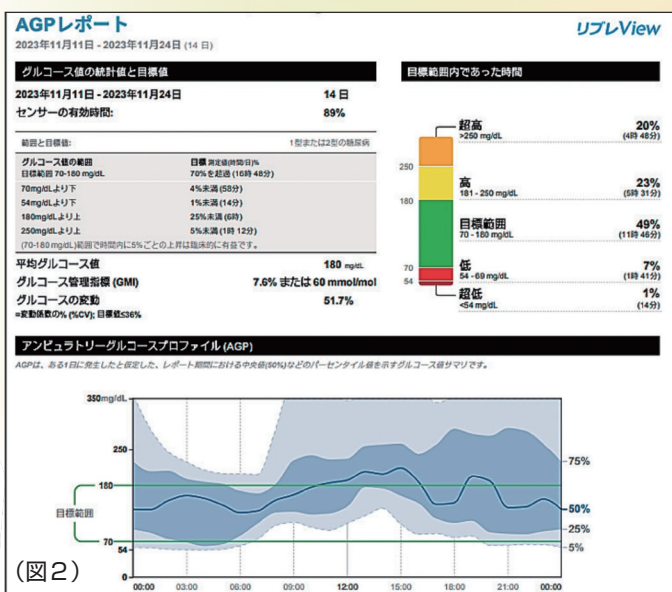


(図1)

センサーの装着はご自身で可能であり、装着の痛みはほぼありません。センサーに専用の読み取り装置もしくはご自身のスマートフォン(アプリ対応可能なものに限る)で血糖値を読み取ります。この結果は以下にお示しするような形で、24時間の平均の血糖変動がわかります(図2)。これにより就寝中の低血糖の存在、食後高血糖の状況がわかります。夜勤など交代勤務をなさっている方は勤務状況による血糖変動パターンがわかります。

下記にお示ししている図が、リブレから得られる14日間の結果です。青色の太いグラフが平均の血糖値とお考え下さい。このように血糖変動が視覚的にわかりやすくなっていることがお分かりいただけると思います。

CGMデータから得られる新たな指標として① Time in range : TIR(血糖70-180の目標範囲にある時間の割合)、② Time above range : TAR(血糖180より高血糖域にある時間の割合)、③ Time below range : TBR(血糖70未満の低血糖域にある時間の割合)の3つの項目があります。特にTIRが重要で、70%以上がHbA1c 7%に相当すると言われており、それが目標値となります。TBRは低血糖の重症化を防ぐためのもので、高齢者の患者さんにおいては1%未満が望ましいとされています。ちなみに低血糖時にはアラームが鳴る設定も可能です。その他にもGMI(グルコース管理指標)などもわかります。GMIは実際のHbA1c値と近いことが多く、いずれは病院での検査は不要になるかもしれません(個人の感想です)。このようにCGMから多岐にわたる情報が得られることで、より良い糖尿病治療に役立つ可能性があります。



相当すると言われており、それが目標値となります。TBRは低血糖の重症化を防ぐためのもので、高齢者の患者さんにおいては1%未満が望ましいとされています。ちなみに低血糖時にはアラームが鳴る設定も可能です。その他にもGMI(グルコース管理指標)などもわかります。GMIは実際のHbA1c値と近いことが多く、いずれは病院での検査は不要になるかもしれません(個人の感想です)。このようにCGMから多岐にわたる情報が得られることで、より良い糖尿病治療に役立つ可能性があります。

なお、CGMの保険適応はインスリンを使用している方のみとなっています。週1回注射のトルリシティ、マンジャロは適応になりませんし、飲み薬だけの方も適応になりませんのでご注意ください。

※上腕での皮下グルコース値を測定しており、実際の血糖値とは異なります。本文では便宜上「血糖値」とさせていただきます。

健康のための 栄養学いろいろ

涼しくなり、食べ物が美味しい季節になりましたね。食が進みそうですが、暑くて運動が出来ずにいた方にも、快適に運動出来る良い時期となりました。

健康には食事と運動が大切です。今一度、一緒に見直してみましょう。

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満をベースに、脂質異常（中性脂肪やHDLコレステロールの異常）、高血圧、高血糖が複数見られる状態を言います。

内臓脂肪型肥満
腹囲 男性 \geq 85cm、女性 \geq 90cm

+

2項目
以上

脂質 中性脂肪 \geq 150mg/dL かつ/または
HDLコレステロール $<$ 40mg/dL

血圧 収縮期血圧 \geq 130mmHg かつ/または
拡張期血圧 \geq 85mmHg

血糖 空腹時血糖 \geq 110mg/dL

内臓脂肪がたまる主な原因は、摂取エネルギーが多いことや運動や活動による消費エネルギーが少ないことです。内臓脂肪型肥満は脂質異常症、高血圧症、糖尿病を引き起こす共通の原因の1つになっています。

メタボのウソ？ホント？

Q&A

Q 痩せているとメタボは関係ない？

A **×** 見た目は痩せていたり標準だったりしていても、お腹の中は脂肪がいっぱいの「隠れ内臓脂肪型肥満」という人は珍しくありません。

内臓脂肪の蓄積は、放っておくと動脈硬化、糖尿病、高血圧などを引き起こし脳梗塞や心筋梗塞などの原因にもなります。体重は少なめでも、おなかが出てきたなと感じたらメタボに注意です。

Q アルコールは飲んでも太らない？

A **×** アルコール好きの方は、焼酎やウイスキーは糖質が入っていないからいくら飲んでもいいとか、糖質0プリン体0のビール飲料は大丈夫などと言われていることがありますが、エネルギーが0ということはありません。例えば焼酎は糖質0ですが、80mLで約110kcalあります。アルコール1gは約7kcalです。炭水化物とたんぱく質1gは4kcal、脂質1gは9kcalであることと比べれば、アルコール1gの7kcalは結構な高カロリーになります。アルコールは燃焼されて熱となりますが、飲み過ぎは中性脂肪が増える一因となります。飲酒習慣のある方は自分の飲んでいるアルコールが何kcalあるかもぜひ確認してください。

Q 内臓脂肪は少しの運動でも落ちる？

A **○** 脂肪は運動して20分経たないと燃焼しないと思われている人が多いですが、5分でも10分でも運動すれば脂肪は燃焼します。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて蓄積しやすく燃えやすいのが特徴です。内臓脂肪を減らすにはウォーキングなどの有酸素運動が最適です。しかしウォーキングなどの有酸素運動だけでは、脂肪が落ちると同時に筋肉も落ちてしまいます。筋トレやストレッチなどと有酸素運動の両方取り入れると、筋肉が落ちずに脂肪を減らすことができます。健康のためにはより効果的となります。

日頃あまり運動をしていない肥満の人がいきなり運動を頑張り始めると、膝や腰を痛めるなど逆効果なことも起こり得ます。また急に頑張り過ぎると疲れてしまい、すぐやめてしまうことにもなりかねません。まずは短時間でも軽い運動から始め、徐々に増やしていき、習慣化していくことが大切です。

メタボリックシンドロームとはただ単に肥満の方のことを指しているわけではありません。腹囲にまだ余裕がある方でも、肥満で該当項目があれば、予備軍として気を付けるに越したことはありません。

また肥満がベースになくとも、脂質異常症、高血圧症、糖尿病にかかると、動脈硬化のリスクが高まり、心筋梗塞や心不全、脳卒中などのリスクも高まります。これらは命に直結する病気であるとともに、後遺症により日常生活にも支障が出ることも多々あります。また寝たきりや認知症のリスクも高まり要介護状態となることもあります。

健康にはバランスの良い食事と適度な運動を実践していくことが基本です。季節の変わり目を機に、出来ることから一歩踏み出してみましょう。

管理栄養士 杉山正枝

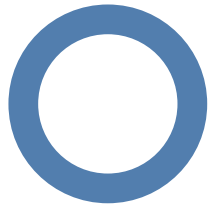


新任医師ご紹介



外科 塚本 学 (つかもと まなぶ)
出身地:福岡県 出身大学:山口大学 (平成4年卒)
趣味:なし

専門分野:泌尿器科
専門医など:日本泌尿器科学会 専門医・指導医
泌尿器科腹腔鏡技術認定医
所属学会:日本泌尿器科学会、日本泌尿器科内視鏡学会



「世界糖尿病デー」 イベントのお知らせ

world diabetes day

今年は「糖尿病とのつきあい方」をテーマにイベントを開催いたします。
糖尿病の患者様も、糖尿病でない方も、ぜひ、この機会に糖尿病の予防やつきあい方について考えてみませんか？お気軽にお立ち寄り下さい。

開催予定日時 : 令和6年11月15日(金) 10時～11時30分

開催場所 : 小郡第一総合病院 1階売店前・売店前廊下

イベント内容 : 看護師による血糖・血圧測定・糖尿病の相談会
: 管理栄養士による栄養相談会
: ゆるキャラ「よねちゃん」による粗品プレゼント
: 看護協会ゆるキャラ「かんごちゃん」来院



: その他 展示コーナー

* 展示期間 11月11日(月)～11月22日(金)

* 展示場所 売店前廊下

: 糖尿病パンフレット配布、食品サンプル配布



福岡県 『ごぼう天うどん』

福岡はうどん伝来の地と言われ、特徴は柔らかな麺。博多は古くから商人の町として栄え、素早く提供して素早く食べることができるようにと、茹で置きしたことが始まりと言われている。ごぼうは滋養強壮に良いということから、トッピングとして広まったと言われている。ごぼうの天ぷらは、ささがきごぼうをかき揚げにしたものや棒状に切ったものなど、それぞれに特徴がある。諸説あるが、ごぼう天うどんの発祥は天神に開店した「乙(おと)ちゃんうどん」で、厚切りのごぼうを煮付けたものを揚げて、具としてのせたのが評判となり広まったと言われている。

材料 (4人分)

うどん	2玉
ごぼう	60g
天ぷら粉	10g
塩	0.4g
揚げ油	適量
わかめ(乾燥)	2g
かまぼこ	20g
葉ねぎ	6g

【A】つゆ

薄口醤油	大さじ 2/3
濃口醤油	小さじ 1 弱
みりん	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
塩	0.5g
だし汁	320ml

作り方

- ① わかめは水で戻し食べやすい大きさに切る。かまぼこは半月の薄切りに切り葉ねぎは小口に切る。
- ② ごぼうの皮をむき、斜め切りにスライスして、短時間水にさらしてアクを抜く。
- ③ 水で溶いた天ぷら粉に塩を加え衣を作り、②のごぼうにつけて、170℃の油で揚げる。
- ④ 鍋に【A】を入れてひと煮立ちさせてつゆを作る。
- ⑤ 茹でたうどんを器に盛り、温めたつゆを注ぎ葉ねぎ、かまぼこ、わかめ、ごぼう天をのせる。



エネルギー	タンパク質	塩分
295kcal	8.9g	3.0g

*1人分



☆ごぼうには食物繊維が豊富に含まれており、腸のぜん動運動を促し便秘の解消や整腸作用が期待できます。皮の部分に香りやうま味があるため、泥付きの物はたわしや包丁の背で軽くこそげ取る程度にしましょう。
 ☆うどんの汁は塩分や糖分を多く含んでいます。血压や血糖値が気になる方は汁を残して食べるようにしましょう。

(管理栄養士 宮崎弓香)

マスク着用して参加して下さい

生活習慣病教室のご案内

○予約不要でどなたでも無料でご参加いただけます。皆さまのご参加をお待ちしております。

(腎臓病教室) 15:00~16:00(毎週木曜日)

開催日	内容	担当
11/7 (木)	糖尿病の検査と腎機能について	臨床検査技師
	腎臓病の運動療法	理学療法士
11/14 (木)	治療と合併症	松村 医師
	安全にお薬を内服するために	薬剤師
11/21 (木)	腎臓にやさしい食事	管理栄養士
11/28 (木)	腎臓病について	塩見 医師
	腎臓についての看護 人工透析のビデオ鑑賞	看護師

※いずれも5階会議室にて開催いたします。

骨粗鬆症栄養相談を再開します！


コロナ禍でお休みしていた骨粗鬆症栄養相談を、11月より毎月1回水曜日14:00~15:00の日程で再開します。骨粗鬆症予防に興味のある方、治療中の方、診療の待ち時間がある方、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

骨粗鬆症は、男性に比べて女性の方に圧倒的に多い疾患で、女性では60歳代の5人に1人、70歳代の3人に1人、80歳代の2人に1人が骨粗鬆症になっています。この機会に、治療中の方だけでなく、骨粗鬆症の予防のためにも骨を元気にする食事について学びませんか。

開催予定日：11月27日(水)、12月18日(水)
 ※今後は病院だよりの専門外来ページに日程を掲載します

開催場所：総合受付横の奥
 (総合受付横のカウンターにて声をお掛けください)

専門外来・健診・予防接種のご案内

診療科	内 容	開催日	受付時間帯	予約	場 所	費 用	担 当
内 科	フットケア外来 (糖尿病足病変予防)	毎木曜日	13:00~16:00	要	内 科 外 来 横	保険診療	看護師
	糖尿病相談窓口	第2・4木曜日	10:00~11:00		内 科 外 来 横	無 料	看護師
	禁煙外来	毎月曜日	9:00~11:00	要	内科外来	保険診療	中坪医師
小児科	乳児健診・予防接種	月~金曜日	9:00~16:30	要	小 児 科 外 来	公 費 (実費)	関野医師
	神経発達外来	第1・3木曜日	14:00~16:00	要	小 児 科 外 来	保険診療	松重医師
	ダウン症・染色体外来	第1・3金曜日	14:00~16:00	要	小 児 科 外 来	保険診療	杉尾医師
外 科	乳腺外来	毎月曜日 毎水曜日	14:00~15:00 10:00~11:00	要	外科外来	保険診療	外科医師
	ストーマ外来	2月・5月・8月・11月 第3水曜日	14:00~15:00	要	外科外来	保険診療	外科医師
整形外科	スポーツ外来	毎火曜日	15:00~17:00	要	整形外科 外 来	保険診療	末富医師
	骨粗鬆症外来	毎水曜日	14:30~	要	整形外科 外 来	保険診療	藤井医師
	 骨粗鬆症栄養相談	11月27日(水)	14:00~15:00		総合受付横	無 料	管理栄養士
	再生医療外来	毎水曜日	14:00~	要	再生医療 外 来	自由診療	整形外科医師
	リウマチ外来	毎水曜日	14:30~	要	整形外科 外 来	保険診療	徳重医師
	リンパ浮腫外来	第2・4木曜日	10:00~	要	整形外科 外 来	保険診療	服部医師
	リハビリ外来	毎木曜日 第1・3・5金曜日	9:00~11:00	要	リハビリ 診 療 室	保険診療	土井医師 坂本医師
産婦人科	ひまわり外来(更年期外来)	毎月曜日	13:30~15:00	要	産婦人科	保険診療	成松医師
眼 科	ロービジョン外来	毎水曜日 毎金曜日	15:30~ 14:30~15:30	要	眼科外来	保険診療	吉村医師 視能訓練士

●専門外来の予約票をお持ちの方は自動再来受付機で受付を済ませた後、各科外来窓口にお越しください。
受付できない方は、総合受付(31番窓口)へお申し出ください。

●外来全科休診日

土曜日、日曜日、祝日、8月15日(創立記念日)、年末年始(12月30日~1月3日)
※各科外来休診のお知らせを当院ホームページに掲載しておりますのでご活用ください。



一般外来診療担当医表 (11月分)

診療科名		受付時間	月	火	水	木	金	
内科	糖尿病・血液	8:30 ∪ 11:00	野見山 淳	松村 卓郎	野見山 淳	野見山 淳	松村 卓郎	
	循環器		循環器医師 (再来予約のみ)	杉 直樹	杉 直樹	循環器医師 (再来予約のみ)	杉 直樹	
	消化器		北瀬 彰	田中 裕子	田中 裕子	田中 裕子	北瀬 彰	
	呼吸器		大石 俊之			大石 俊之		
	*専門外来あり	糖尿病・血液	13:00 ∪ 16:00	野見山 淳 (再来予約のみ)	松村 卓郎 (再来予約のみ)	野見山 淳 (再来予約のみ)	松村 卓郎 (第1・3・5週)(予約のみ)	松村 卓郎 (再来予約のみ)
		循環器		田部 勝也 (再来予約のみ)			山本 薫 (第2・4週)(予約のみ)	
		消化器			杉 直樹 (再来予約のみ)	杉 直樹 (再来予約のみ)		杉 直樹 (再来予約のみ)
		呼吸器					田中 裕子 (再来予約のみ)	
	脳神経内科	12:30~ 16:00			清水 文崇 (予約のみ)			
	小児科	8:30~ 11:30	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	
*専門外来あり	13:00~ 16:30	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣		
外科	8:30 ∪ 11:30	小佐々 博明	多田 耕輔	武田 茂	小佐々 博明 (再来予約のみ)	小佐々 博明		
*専門外来あり		武田 茂		多田 耕輔		多田 耕輔		
整形外科	8:30 ∪ 11:30	米村 浩	徳重 厚典	米村 浩	土井 一輝	藤井 裕之		
完全予約制		坂本 相哲	服部 泰典	徳重 厚典	服部 泰典 (第1・3・5週)	米村 浩		
*専門外来あり		林 洸太	佐々木 淳	末富 裕	佐々木 淳	末富 裕		
				油形 公則		坂本 相哲 (第2・4週)(新患のみ)		
脳神経外科	8:30~ 11:00			土師 康平 【10:00~】		森 尚昌 【9:30~】		
*【】内は診療開始時間								
泌尿器科	8:30 ∪ 11:30	塚本 学	塩見 研二	塚本 学	塚本 学	塩見 研二		
				塩見 研二		松山 豪泰 (第1・3・5週)(新患のみ)		
産婦人科	8:30~ 11:30	成松 昭夫 (11:00まで)	成松 昭夫	成松 昭夫	三原 由美子 (11:00まで)	成松 昭夫		
*専門外来あり	13:30~ 15:00	成松 昭夫						
眼科	8:30 ∪ 11:30		榎 美穂		榎 美穂	榎 美穂		
				和才 友紀 (予約のみ)	和才 友紀	和才 友紀		
		吉村 佳子	吉村 佳子	吉村 佳子	吉村 佳子			
	13:00 ∪ 16:00	吉村 佳子		小林 由佳	榎 美穂			
*専門外来あり					和才 友紀 (第2・4週は予約のみ)			
耳鼻咽喉科	8:30~ 11:00	増満 洋一 (10:30まで)	増満 洋一	増満 洋一	増満 洋一	増満 洋一		
	13:00~ 16:00	西村 省吾 (15:40まで)		潘 友季 (15:40まで)				

※午後の診療の受付開始は13時からですが、診療開始は14時からとなります。

紹介状をお持ちでない方の予約受付 〔整形外科・耳鼻咽喉科・泌尿器科〕 〔のみ対応しています〕	TEL 083-976-0212	平日9:00~16:00(対応時間) (予約受付係にて)
再診予約変更・お問合わせ	TEL 083-976-0212	平日9:00~16:00(対応時間) (予約受付係にて)
紹介患者さんの予約受付 (紹介状をお持ちの方)	TEL 083-976-0201 FAX 083-976-0203	平日8:30~17:00(対応時間) (地域医療福祉連携室にて)