

# みなみ

## 第8号

財団法人大牟田医療協会  
南大牟田病院・南大牟田クリニック  
大牟田市臼井町23番地の1・11番地の6  
(0944-57-2000・0944-57-3300)

## 糖尿病について

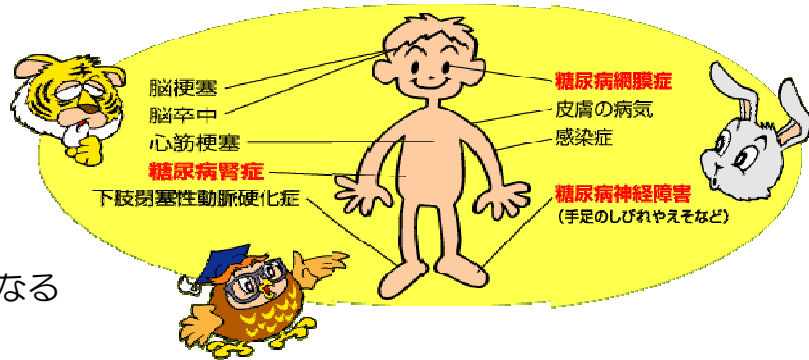
### 糖尿病とはどんな病気？

食生活が豊かになって交通手段が発達した現代、多くの方が食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足、ストレスなど生活習慣上の問題をかかえており、自動車の数の増加とともに、糖尿病患者もどんどん増え続けています。平成19年の国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」が890万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」が1,320万人、合わせると、糖尿病は全国に2,210万人いると推定されます。糖尿病は初期には自覚症状がないことが多いため、糖尿病と気付いていない方や糖尿病と診断されていても治療を受けていない患者さんが大勢いらっしゃいます。

### 糖尿病の症状

以下の症状がある人は要注意

1. のどが渇く
2. よく水を飲む
3. 尿の量が多い
4. 体がだるくて疲れやすい
5. 食べても食べても空腹になる
6. 急にやせる



### 糖尿病が進行すると、さまざまな合併症による症状が出てきます

糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症を3大合併症と呼びます。糖尿病に特有の合併症で、血糖コントロールをしないしていると、糖尿病発症時から10~15年でこれらの合併症が出てきます。症状が現れたときはすでに病気が進行してしまっていることも多く、そうなるともとの健康な状態に戻すことは困難になります。

#### ◎糖尿病性神経障害

合併症の中で最も早く出てくるのがこれです。中心となる足や手の末梢神経障害の症状の出かたはさまざまで、手足のしびれ、けがややけどの痛みに気づかないなどです。そのほか筋肉の萎縮、筋力の低下や胃腸の不調、立ちくらみ、発汗異常、インポテンツなど、さまざまな自律神経障害の症状も現れます。

#### ◎糖尿病性網膜症

眼の奥にある網膜という部分の血管が悪くなり、視力が弱まります。時には失明する場合があります。また、白内障になる人も多いといわれています。

#### ◎糖尿病性腎症

おしっこを作る腎臓の糸球体という部分の毛細血管が悪くなり、だんだんにおしっこが作れなくなります。すると人工透析といって、機械で血液の不要な成分をろ過して、機械でおしっこを作らなければなりません。週に2~3回、病院などで透析を受けるようになるので、日常生活に大きな影響を及ぼします。現在、人工透析になる原因の1位がこの糖尿病性腎症です。

# 糖尿病専門外来

糖尿病は症状がないまま進行し、命をうばわれることもあるため、サイレントキラー（静かなる殺し屋）との別名もある恐ろしい病気です。しかし、血糖を良好にコントロールしておけば、合併症の進行を防ぎ、健康な人と同じように快適で長生きすることができます。

糖尿病の素因がある人、糖尿病を疑わせる症状のある人が糖尿病を理解して正しく向き合ってもらえるように、当院では平成11年7月から糖尿病専門外来を開始しました。

糖尿病専門外来では、糖尿病と診断された方に対して、医師の診察、検査、栄養指導、そして、糖尿病について勉強する「糖尿病教室」（約30分ほど）を行っております。

また、1週間入院して、糖尿病を理解し、しっかり自己管理ができるようにしていただくための、「糖尿病教育入院」も行っています。1週間の教育入院の最後に、1週間で学んだことについて理解していただいたか、医師や看護師などがもう一度確認し、退院後も引き続き継続していただくために患者さんにあった療養生活を応援しています。

糖尿病専門外来や糖尿病教育入院には、糖尿病とその療養指導全般にわたり、正しい知識を持った糖尿病療養指導士（看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士など）が医師の指示の下、協力して携わっています。

## 糖尿病友の会「南大牟田つばきの会」

糖尿病専門外来を開始した翌年の平成12年3月に、糖尿病の患者さんで組織する糖尿病友の会「南大牟田つばきの会」が発足しました。

定期的に行われる友の会の総会には医師および糖尿病療養士も参加して、食事や運動、薬などについて勉強会を行っています。また、会員同志の療養生活上の体験報告や意見交換なども行われています。その他に、友の会会員の皆さんと共に病院スタッフや地域の皆さんと行っていますウォークラリーが今年で10回目となりましたのでご紹介致します。

### 歩いて学ぶウォークラリー開催のご案内

日 程：平成22年11月14日（日）

集合場所：南大牟田病院

集合時間：午前8時45分 開会式：午前9時

スタート前、ゴール後に血圧・血糖測定を行います。  
途中で楽しく健康や地域に関するクイズやゲームを行い、  
閉会式では健康教室やクイズの解答を行います。

参加自由となっていますので、お気軽にお申し込みください。  
参加された方全員に参加賞を、その他に個人賞や団体賞を用意しています。

※ 詳細については、クリニック受付「山崎」までお願いします  
(0944-57-3300)



#### 地域交流施設「サロン・すいせん」 催しのご案内

10月28日（木）15:00~16:00  
健康教室 薬剤師  
「生活習慣病について」

11月25日（木）15:00~16:00  
健康教室 看護師  
「未定」

12月16日（金）15:00~16:00  
健康教室 管理栄養士  
「骨粗鬆症について」

#### 編集後記

平成22年度の上半期が経過しました。  
半年を振り返ると様々な出来事がありました。  
口蹄疫問題や大相撲の野球賭博問題、小惑星  
探査機「はやぶさ」帰還、参議院選で与野党  
逆転、ワールドカップでスペイン初優勝、高  
校野球では沖縄興南高校が春夏連覇、今年の  
夏（6~8月）の平均気温が統計を開始した  
1898年以降第一位の記録となったなど、悲  
喜交々の月日でありました。  
皆さまの身近な出来事はいかがでしたしょ  
うか。

広報担当：平山 和也  
2010.10