島根大学医学部附属病院広報誌

しろうさぎ

SHIROUSAGI

2020
62
October.1

TAKE FREE
ご自由にお持ち帰りください

11月14日は世界糖尿病デー

Contents

特集 Special issue 『身近な病気「糖尿病」を知ろう』

インタビュー

- 内分泌代謝内科　教授……金﨑　啓造
- 眼科　教授……谷戸　正樹
- 栄養治療室　管理栄養士……端本　洋子

＊Professor ～どんな先生?～
＊まるわかり看護部
＊私のここだけの話
＊留学生の国自慢
＊イベントなどのお知らせ
＊しまだい病院のキラ☆めき!

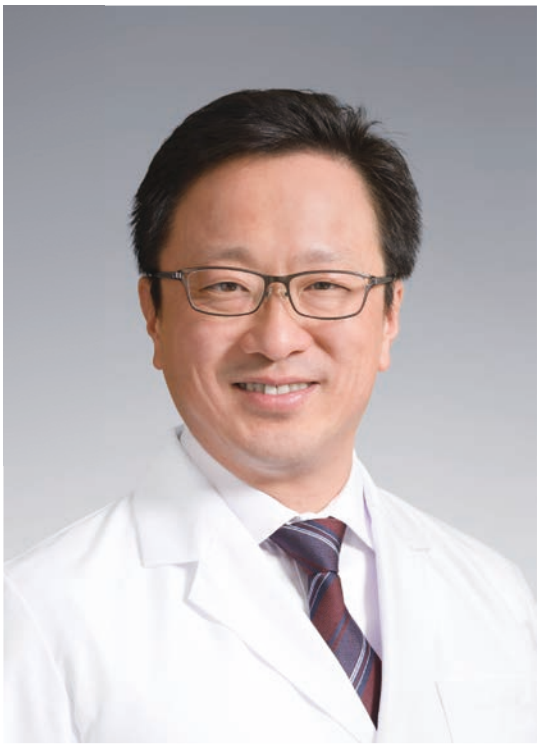
島根大学
SHIMANE UNIVERSITY

INTERVIEW

糖尿病ってどんな病気？糖尿病と診断されたらどうしたらいいの？
そんな疑問にお答えすべく、今回は、内分泌代謝内科、眼科、栄養治療室に糖尿病についてお話を聞きました。

早期発見・早期治療がカギ！

内分泌代謝内科　教授　金崎（かなさき）　啓造（けいぞう）



糖尿病には血糖値を下げるインスリンが極端に欠乏する1型糖尿病と、インスリンが効きにくくなったり様々な原因で生じる中高年に多い2型糖尿病があります。今回は2型糖尿病に関して説明します。

―糖尿病に気付くきっかけはなんですか。

糖尿病は血糖が高くなる病気ですが、初期には自覚症状はほぼありません。血液・尿検査をしないと気付くことができないので、定期的な健康診断が特に重要です。

―糖尿病をそのままにしてしまうと、どうなるのですか。

糖尿病は、腎臓、眼、神経の病気だけではなく、心臓血管の病気、足の壊疽（えそ）の病気、歯周病など全身の合併症を引き起こしうる病気です。

合併症は糖尿病になってすぐに発症するものではありませんが、放置したり、治療を中断したりすると、数年～10年経つうちに、いつの間にか発症し、重症化してしまいます。

合併症に関しても、自分では病気が進行していることに気づくことが難しく、突然眼が見えなくなったり、急に足のむくみ、しびれが出てきたり症状が現れるころにはかなり重症化してしまっています。

早期に治療を開始し継続していれば、多くの場合、合併症フリーでいられます。症状がないから、数値がよくなったからといって、治療を中断してしまわないようにしましょう。

―糖尿病の原因はどのようなものですか。

糖尿病の原因は生活習慣の乱れと思われがちですが、決してそれだけではありません。高齢化が進み長寿になったこと、アジア人の体質的に血糖を下げるインスリンが出にくいことも、糖尿病の要因となっています。

日本の糖尿病人口は2,000万人程度で、一般的な病気といえます。どんなに規則正しい生活をしていても、誰でもなりうる可能性があるということを知っていただきたいです。

―予防のためにできることはありますか。

運動を、まずはできることから始めてみましょう。

普段、あまり運動をしない方は、テレビを見ながら屈伸をしてみたり、ラジオ体操をしてみたりするといいかもしれません。

―内分泌代謝内科ではどのように診療に取り組んでおられますか。

患者さんそれぞれの状態に適した個別治療を提供しています。単に血糖を下げるのみが糖尿病治療ではありません。また、糖尿病性腎症の診療は特に専門としており、世界最先端の医療を提供します。少しでも県民の皆さんの利益になればと思っています。

11月14日は世界糖尿病デーです。

世界糖尿病デーとは…インスリンを発見したバンティング先生の誕生日。糖尿病の撲滅を呼びかけるブルーライトアップが世界各地で行われます。

内科学講座内科学第一でも、出雲大社ご協力のもと毎年実施しています。
（表紙、右図写真は、昨年の様子）

働き盛りの失明原因第１位～糖尿病網膜症

眼科　教授　谷戸（たにと）　正樹（まさき）

―なぜ、糖尿病が眼の病気につながるのですか。

糖尿病で血糖が上がると、体全体にいろいろな障害が出てきます。その中の一つに、全身の細い血管である毛細血管が詰まり、網膜の機能が落ちるというものがあります。網膜は光を感じる組織で、その機能低下によって視力が下がります。これが糖尿病網膜症です。

血糖がいくら高くても、半年や1年の短期間で発症することはありません。しかし、血糖が高い状態を数年放っておくとかなりの高確率で発症し、視力の低下や失明に至る可能性もある病気です。

―どのような治療がありますか。

以前は、失明原因の1位でもあった糖尿病網膜症ですが、最近では3位くらいになっています。その理由としては、内科での血糖コントロールにより糖尿病網膜症の発症が抑制されるようになったこと、また、病状の悪化した人たちに対する硝子体手術など治療方法の進歩があります。

一度、糖尿病網膜症が発症したら、病気はどんどん進行していきます。単純網膜症、前増殖網膜症、増殖網膜症という順で、病気は進み、その段階に応じた治療方法があります。定期的に眼科に通い、適切なタイミングで治療を受けることで、視力の低下を予防することができます。

糖尿病網膜症で視力が下がるのは、眼の中にできる異常な新生血管が破れて出血することや、その血管が収縮して網膜が引っ張られて網膜剥離が起こることが原因です。出血や網膜剥離が起こったときには、硝子体手術によって出血を取ったり網膜剥離を治したりします。

また、新生血管の予防や血管の透過性亢進による糖尿病黄斑症に対して行うレーザー治療や抗VEGF薬の硝子体注射といった治療もあります。

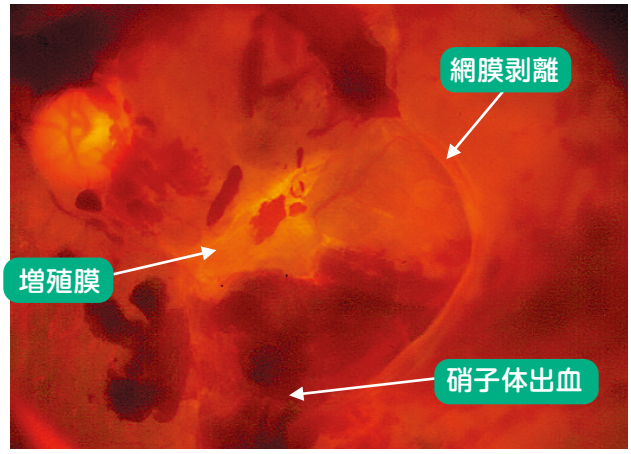
―合併症予防のためには、どのようなことに気を付けたらいいですか。

まずは、内科の先生と相談をして血糖の管理を行うことです。失明の可能性もあるこの病気は、血糖をコントロールすることで完全に予防することができます。

また、進行を防ぐためには、糖尿病だと診断された後、定期的に眼底検査を受けることが大切です。糖尿病網膜症は中年世代に多く、この世代の失明原因の1位となっています。糖尿病網膜症で失明してしまう主な原因は、気付くことができないままに放っておいてしまうことです。初期の段階では、自分ではほとんど気付くことができません。気付かないうちに徐々に悪化し、失明するまで病気が進んでしまうのです。

見え方の違和感など自覚症状がなくても、早期に発見し治療をするために、定期的に眼科受診をして検査をしましょう。

増殖糖尿病網膜症



糖尿病と食事

栄養治療室　管理栄養士　端本（はしもと）　洋子（ようこ）

―栄養治療室ではどのような取り組みをされていますか。

血糖コントロールと食事は大きく関わっています。糖尿病患者さんの血糖を保つための適切な食事は、体型だけでなく普段の生活状況や運動量、服薬や治療の状況などによって異なります。それぞれの患者さんにとって適切な食事をサポートするため、次のような取り組みをしています。

○チーム医療

栄養サポートチーム、糖尿病ケアサポートチームなどのチーム医療に関わっています。また、入院患者さんであれば、週に1回カンファレンスが行われ、食事に関することも主治医・看護師を含め多職種で連携しながら患者さんの状況を確認し、検討しています。

○栄養食事指導

入院患者さん、外来患者さんに対して、集団・個別での栄養食事指導を実施しています。

食事指導をするにあたって、患者さんの普段の生活を把握することがとても重要です。生活環境や普段の活動量についてお話を伺ったり、日頃の食事を記録してもらったりすることで、日常の様子を確認しながら生活にあった食事のサポートを行っています。

―糖尿病食のポイントは？

糖尿病食は、決して特別なものではなく、誰にとっても健康的に過ごすための基本の食事です。

治療においても、予防においても、「主食」・「主菜」・「副菜」の3つのグループの食品をバランスよく食べることが大切です。献立のたて方のポイントを参考にしてみて下さい。

献立のたて方のポイント

栄養のバランスがよい食事

「主食」・「主菜」・「副菜」をそろえることが大切です。

簡単に確認できるように、○□♡を使います。　下の写真を参考にしてください。

主食　ごはん、麺、パン、もち、小麦、かぼちゃ、いもなど、炭水化物を多く含む。活動に必要なエネルギーのもとになるもの。

主菜　たまご、肉、魚介類（魚、えび、かに、たこ、いか、貝など）、大豆・大豆製品（豆腐、納豆）、かまぼこ、ちくわ、えだまめ、チーズなど、たんぱく質や脂質を多く含む。献立の中心となるもの。

副菜　野菜、きのこ、海草、こんにゃくなど、ビタミンやミネラルを多く含む。体の調子を整える栄養素、食物繊維も多い。

※果物や乳製品も献立に取り入れることもバランスよく食べることにつながります。

1日の食事を確認してみます

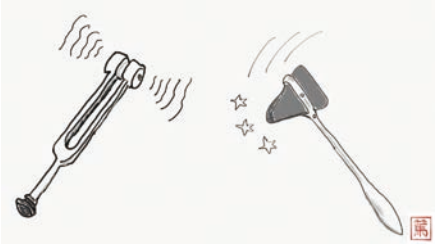
レシピなど、興味のある方は、「かんたん島大病院レシピ3 ～糖尿病食～」をぜひご覧ください。

Professor ～どんな先生？～

島根大学病院に所属する教授の人柄、専門分野などを紹介するコーナーです。

島根県にあまねく脳神経内科診療を！

内科学講座（内科学第三）教授　長井（ながい）　篤（あつし）



（※）左…音叉　　右…打腱器

私は長年、脳神経内科を専門に診療し、2019年９月１日付けで内科学第三の教授に就任しました。外来・病棟で皆さんにお会いする機会も増えたと思います。

2018年１月に神経内科から【脳神経内科】に診療科名が改名されました。脳神経内科は、精神科や心療内科とよく間違えられますが、脳卒中や認知症、てんかん、めまい、頭痛の患者さんを診療すると言えば分かってもらえるでしょうか？そのような病気では精神症状だけが出ることもあるので、精神疾患と時に混同されがちです。手足がしびれたり、力が入らないような病気の方もまずは脳神経内科にお越しください。診療では打鍵器や音叉（※）を使い、治療では、最新の治療方法を常に取り入れております。ご高齢の方を診察することも多く、背景にいろんな疾患が隠れていることがあるので、様々な可能性を念頭に置きながら日々診療に当たっています。また、脳卒中のような急な対応が必要な時もあれば、しびれがずっと続く時など長期にお付き合いすることも多いのが脳神経内科の疾患の特徴です。

今後、島根県全体に脳神経内科医が増えて、すべての地域で適切な診療が受けられ、患者さんが少しでも健康に年齢を重ねることができるように当科全員で努力していきますので、よろしくお願いします。

安全・安心をお届けするために

医療安全管理部　教授　福田（ふくだ）　誠司（せいじ）

2020年４月より「医療安全管理部」の専従医師（副部長、教授）を拝命しました。小児科が専門で、その中でも遺伝性疾患と血液腫瘍に長く携わってきました。また、学生教育と研究にも力を注いでいます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

多くの方には「医療安全管理部」は耳慣れない部門と思います。医療安全管理部は、患者さんが受けられるすべての医療が安全に行われるようにコントロールするための病院横断的な部門です。大学病院では難度の高い治療や手術も行われます。医療安全管理部は、それらが安全に行われるためのルール作りや、医療エラー（インシデント）に対応して、振り返りと再発防止策を提案します。医療安全管理部には医師以外に看護師、薬剤師が常駐し、診療放射線技師、臨床工学技士、臨床検査技師などもメンバーに入っています。そして、患者安全向上の為のカンファレンスを定期的に行い、患者さんへ提供する医療が安全に行われるようなシステムを作ったり、職員への患者安全教育を担います。患者さんに直接お目にかかる機会は少ないですが、質の高い、安心安全な医療をお届けする為に地道に奮闘しています。よろしくお願い申し上げます。

まるわかり看護部

★MARUWAKARI・KANGOBU★

島根大学病院看護部は、30以上もの部署があります。それぞれの部署はどのような役割を担っているのでしょうか。このコーナーでは、当院看護部についてまるっとお届けします。

AB病棟3階・産科婦人科外来・MFICU　看護師長　数森（かずもり）　和栄（かずえ）

AB病棟３階は、整形外科・産科婦人科の混合病棟です。整形外科は、骨や運動器疾患の患者さんが入院されています。手術を受けられた患者さんのリハビリテーションが順調にすすんでいくよう、それぞれの時期に応じた看護を提供しています。一日でも早く安心してご自宅への退院や回復期リハビリ病院への転院ができるよう多職種と協力し支援させていただいています。

産科婦人科は病棟と外来が一元化しています。外来と連携を図り、手術や化学療法を受けられる患者さんが安心して入院していただけるよう療養環境を整え支援しています。また、新しい家族を迎えるお母さんとそのご家族が安心して出産できるよう、産後は育児が楽しいものとなるよう支援しています。今年度より新たにMFICU（母体胎児集中治療室）が開設いたしました。島根県内のリスクの高い妊婦さんに、流早産のリスクを軽減するための集中した治療ケアを行っています。丁寧な説明と笑顔を大切に日々看護を行っています。

C病棟5階　看護師長　太田（おおた）　佐奈恵（さなえ）

C病棟5階のベランダの様子

C病棟５階（緩和ケア病棟）は、主として悪性腫瘍、後天性免疫不全症候群（AIDS）の患者さんを対象としています。がんに対する積極的な治療を行うのではなく、病気そのものを治すことが難しい状況にある患者さんとご家族のためのケアの場です。病気による痛みや様々なつらい症状をできるだけやわらげ、少しでも楽に過ごせるよう支援しています。患者さん・ご家族が望む生活が送れるよう、また今まで大切にされていたことが続けられるように、多くの専門職と連携をとりながら関わっています。緩和ケア病棟に入られてから、少しの時間でも自宅に帰りたいと希望される患者さん・ご家族は多く、その願いを叶えられるよう、地域の在宅ケアへつなぐ役割も果たしています。かけがえのない時間を自分らしく過ごしていただけるよう、笑顔で接することや誠実に向き合う姿勢を心がけています。

私のここだけの話

「私の大切なもの」

看護管理室　三吉（みよし）　由美子（ゆみこ）

我が家では、朝食に作るお味噌汁から１日が始まります。３人の孫もお味噌汁が大好きです。３年前から、毎日口にする食品なので、からだにやさしい添加物のない自家製味噌を作っています。家で作る味噌は、なんともいえない深みのある味です。今年末には出来上がっているはず…今から楽しみです。

３人の孫は、私のことを、小さいばあばと呼んでくれます。保育園での、節目毎の行事に出かけては、一生懸命からだを動かしたり、歌ったりする姿をみるとその成長に感激し涙があふれます。今は、なかなか会うことが出来ませんが、手紙のやり取りを沢山しています。今年の夏も孫の好きな朝顔を植えました。来年、一緒に水やりが出来ることを楽しみに種を収穫しました。今まで、孫のためにとやってきた事は、実は私が、孫に支えられています。家族に感謝です。

留学生の国自慢

発生生物学
レガッサ デレジェ
ゲタチュウ
さん

今回はエチオピアの デレジェさんに母国について紹介していただきました。

こんにちは。エチオピア出身のレガッサ　デレジェ　ゲタチュウです。
エチオピアはアフリカ大陸東部に位置する“アフリカの角”と呼ばれる地域のひとつです。内陸国で、アフリカの中で２番目に人口が多いです。夏は雨季で作物の栽培に快適ですが、最も多くの観光客が訪れる冬は乾季で暑い季節となります。

人口の約80%は農業と畜産によって生計を立てており、穀物、フルーツ、商品作物を栽培しています。中でもアラビカコーヒーは国を代表する作物として日本を含め世界中に輸出されています。

主食である“インジェラ”は、風味が良く、テフという穀物から作られる大きくて柔らかいパンです。肉や野菜、スパイシーなシチューと一緒に、ランチとしてもディナーとしても、ほぼすべての家庭で毎日食べられています。

また、ダナキル窪地、ハワサ湖、国立公園、ブルーナイルの滝やアクスムなど、多くの観光地があります。

エチオピアには素晴らしいところがたくさんあり、ここでは書ききることができません。最後になりましたが、人々のおもてなしの心は寛大で、駐在員、訪問者にとってセキュリティは非常に強力です。素晴らしい国エチオピアに、ぜひ訪れてみてください。

夕暮れ時のハワサ湖の眺め

ブルーナイル川に架かる橋（日本政府の協力により設置された）

イベントなどのお知らせ　2020.10月～12月の予定

島大病院　ちょっと気になる健康講座

新型コロナウイルス感染症対策の観点から、毎週木曜日11時00分～院内ロビーで開催しております「ちょっと気になる健康講座」を当面の間休止しております。休止期間中は動画でお楽しみください。

島大病院 ちょっと気になる
健康講座
Shimane University Hospital Lectures on Health

お手持ちの携帯電話・スマートフォンからご覧いただけます。

病院ボランティアコンサート開催予定

開催場所：附属病院1階
外来待合ホール

開催時間：19時から

12月　4日(金)　島根大学　混声合唱団

12月18日(金)　島大病院木管五重奏団　おんぼらーと

※状況により中止となる場合がございますので、病院HPをご確認ください。

島大病院 ちょっと気になる健康講座 放送予定（出雲ケーブルビジョン）

2020年10月放送予定

放射線部　診療放射線技師長補佐
原　真司

放送内容：「PET検査について」

しまだい病院の キラ☆めき！

島根大学病院でキラキラ輝きながら、めきめきと実力をつけている若手医療職員を紹介します。
皆様に信頼される医療を提供するため、今日も笑顔で、真剣に仕事に取り組んでいます。

卒後臨床研修センター　初期研修医　真鍋（まなべ）　悠歌（はるか）

初期研修医１年目　真鍋悠歌と申します。
先生方をはじめとして、コメディカルの方々や先輩方に支えられ、医師として働きはじめて５ヶ月が経とうとしています。自分の未熟さを痛感する日々の中で、患者さんからの温かな言葉と笑顔が一番の励みになっています。めまぐるしく過ぎていく日々についていくのが精一杯ですが、医療を通じて社会貢献できるよう努力していきたいと思います。

救命救急センター病棟　看護師　漆谷（うるしだに）　歩実（あゆみ）

看護師として入職し３年目を迎えました。私が勤める救命救急センターでは、24時間体制であらゆる年代・疾患の患者さんに対応し、診察や緊急入院を行っています。覚えることも多く、緊張感のある環境ですが、その分学ぶことも多く、患者さんの回復される姿や笑顔に活力をもらう毎日です。
急な体調不良や入院など、不安の強い時期に、患者さんに安心してもらえるよう、心に寄り添う看護師を目指しています。

高度外傷センター　救急救命士　日野（ひの）　哲弥（てつや）

高度外傷センター救急救命士の日野です。私たち救急救命士は主にドクターカーを運転し患者さんを病院へ搬送する業務を行っています。実際の外傷現場に医師、看護師と共に向かい、その中で救急救命士も病院前診療に携わります。
重症な患者さんを救命するため、搬送中は１分１秒を争います。その中で患者さんに負担をかけない適切な判断と処置が行えるように日々精進していきたいです。

編集後記

今回は糖尿病の特集です。自分では気付かないうちに重症化してしまうなど糖尿病の怖さを知り、定期的に健康診断を受けることの大切さを再認識しました。
私は徒歩で通勤しているので、少しでも運動量を増やすために、これからは遠回りをして帰ることをここに宣言します！
次回は、2021年1月発刊の予定です。

【編集者より】

島根大学医学部附属病院広報誌
しろうさぎ
についてのお問い合わせ先
（このＱＲコードで携帯から島根大学病院ホームページが見られます↑）

医学部総務課　企画調査係　広報担当
☎0853-20-2019
mga-kikaku@office.shimane-u.ac.jp
https://www.med.shimane-u.ac.jp/hospital/