

令和6年5月25日(土)

於:市立豊中病院 管理棟5階 講堂

市立豊中病院

「とよなか倶楽部」と「糖尿病センター」共催

糖尿病講演会



一病息災の健康管理 ～糖尿病との上手な付き合い方～

市立豊中病院
病院長 岩橋博見

本日の内容

- 市立豊中病院 糖尿病センターのご紹介
- 一病息災の健康管理とは
～糖尿病との上手な付き合い方～
- とよなか倶楽部について

各専門医療センターの役割

1. 複数の関連診療科が連携して行う診療内容に関する意思決定
2. 専門性を有する多職種職員によるチーム医療の実施
3. 専門スタッフの能力向上のための教育・研修
4. 当該疾患の医療に関する一般市民への啓発活動

糖尿病センター 所属スタッフ

センター長
副センター長

岡内幸義
稲田慎也
尾畑 幸

(内分泌・代謝内科部長)
(内分泌・代謝内科医長)
(8階北病棟師長)

他 所属スタッフ

医師	6名
看護師	5名
薬剤師	3名
理学療法士	2名
検査技師	4名
栄養士	4名



糖尿病専門医 4名、糖尿病療養指導士 8名

糖尿病センターの特徴



- 周術期や併存疾患治療中の入院患者さんの血糖管理を行います
- 多職種専門スタッフによる糖尿病教育・療養指導を実施しています
- CGMやインスリンポンプなど、先進医療も実施します
- 栄養指導、透析予防外来、フットケア外来、糖尿病教室もご活用下さい

外来診療・ケア

- 糖尿病専門外来（週11.5コマ） 毎日 午前・午後（火曜のみ隔週）
- 肥満専門外来（週1コマ） 水曜午前
- フットケア外来（月3コマ） 水曜午前、第2、4木曜午後
- 糖尿病透析予防外来 第1水曜 午後2時～3時
- 糖尿病教室外来グループ 第1水曜 午前11時～12時
- CGM導入指導外来 第2、第4水曜 午後2時～3時

フットケア外来

- 皮膚科医師による足の診断と治療方針の決定
- 血液の流れが良いかの検査
- 足の神経の検査
- 足の爪切り・タコやウオノメの処置
- 足の見方やお手入れ方法の説明
- 足浴や足洗浄



糖尿病透析予防外来

毎月 第1水曜 14時～15時 3枠

糖尿病腎症が進行し、透析療法を開始する患者が増加しています。これを予防するために、外来患者を対象に食事・日常生活の指導を、医師・看護師（糖尿病療養指導士）・管理栄養士がそれぞれ20分、1回に1時間かけて実施しています。原則3回の連回指導を行っていますが、単回の指導も行っています。

栄養指導

- 栄養指導には個人別栄養指導と集団栄養指導があります。
- 個人別栄養指導はマンツーマンで行います。
- 集団栄養指導は病棟糖尿病教室で、「糖尿病の食事療法の基礎・応用」といった内容を行います。

集団栄養指導（糖尿病教室）

毎週金曜日 15時～

個人別 糖尿病栄養指導（週 21枠）

月・水	9時10分～	1時間	6枠
火・木	13時30分～	1時間	3枠
金	9時10分～	1時間	3枠



糖尿病教室 外来グループ



ご自分の経験をお話いただき、医療チームが療養生活の不安や疑問を解消し、糖尿病と上手にお付き合いを続けるお手伝いをしています。
ご家族も一緒に参加いただけます。

対象：当院で入院経験のある方、当院通院中の方

内容：グループ・ミーティング、ミニレクチャー

*100～300円程度の料金が発生します



R6年4月3日(水) 糖尿病 最近の話題

医師

5月8日(水) フットケアについて

看護師

6月5日(水) 誰でもわかるお薬の話

薬剤師

7月3日(水) やってみよう！運動療法

理学療法士

8月7日(水) 夏のシックデイ対策

看護師

9月4日(水) みんなで話そう ～夏場の過ごし方～

公認心理師

10月2日(水) 糖尿病の検査のお話

臨床検査技師

11月6日(水) お口のケアについて

看護師

12月4日(水) 年末年始の食生活について

管理栄養士

R7年1月8日(水) みんなで話そう ～冬場の生活～

公認心理師

2月5日(水) 合併症の予防法 <神経傷害>

看護師

3月5日(水) まとめと振り返り

公認心理師

場所：当院健診センター
(管理棟3階)

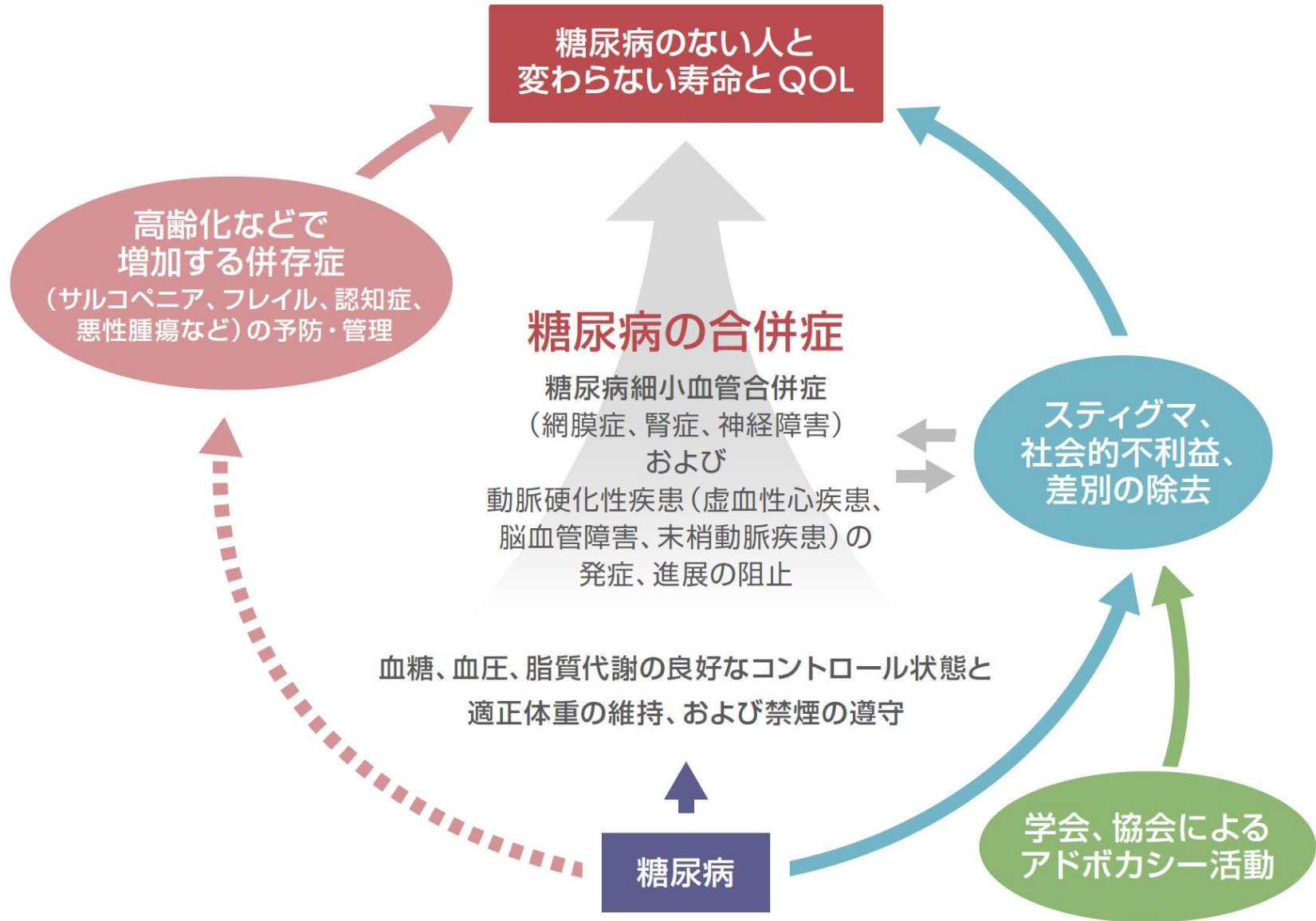
日時：第1水曜日
11時～12時

健康とは？

WHO憲章では以下のように定義している。

「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」

糖尿病の治療目標



糖尿病の慢性合併症

- 糖尿病網膜症
- 糖尿病性腎症
- 糖尿病性神経障害
- 動脈硬化性疾患
 - 冠動脈疾患
 - 脳血管障害
 - 末梢動脈疾患 (PAD)
- 糖尿病性足病変
 - 足白癬
 - 胼胝
 - 潰瘍・壊疽

糖尿病の急性合併症

- 糖尿病性ケトアシドーシス
- 高浸透圧高血糖状態
- 感染症

糖尿病の併存疾患

- 骨病変 (骨質の低下、骨折リスクの上昇)
- 手の病変 (ばね指、手根管症候群、Dupuytren拘縮)
- 歯周病
- 認知症
- 癌

糖尿病と癌との関連

Table 1 糖尿病と主な癌リスクに関する癌種別の国内外からの報告をまとめたメタアナリシスとわが国におけるプール解析

癌種	メタアナリシス	わが国の プール解析*	生涯癌罹患リスク (2007年)**		年齢調整罹患率 (2007年) 人口10万対***	
			男性	女性	男性	女性
胃癌	相対リスク (95%信頼区間) 1.19 (1.08—1.31) ²³⁾	相対リスク (95%信頼区間) 1.06 (0.91—1.22)	10.9%	5.5%	78.9	28.6
大腸癌	1.3 (1.2—1.4) ⁸⁾	1.40 (1.19—1.64)	8.5%	6.7%	63.4	35.9
肝臓癌	2.5 (1.8—2.9) ²⁰⁾	1.97 (1.65—2.36)	4.0%	2.2%	29.8	10.6
膵臓癌	1.82 (1.66—1.89) ⁷⁾	1.85 (1.46—2.34)	2.2%	2.1%	15.1	9.3
乳癌	1.20 (1.12—1.28) ¹⁰⁾	1.03 (0.69—1.56)	—	6.9%	—	67.1
子宮内膜癌	2.10 (1.75—2.53) ⁶⁾	1.84 (0.90—3.76)	—	1.1%	—	10.5
前立腺癌	0.84 (0.76—0.93) ²⁾	0.96 (0.64—1.43)	6.6%	—	43.5	—
膀胱癌	1.24 (1.08—1.42) ⁹⁾	1.28 (0.89—1.86)	2.0%	0.7%	12.5	2.7

(糖尿病56(6):374-390, 2013)

日本人糖尿病の死因(2011年～2020年)

中村二郎ら 糖尿病 (2024)

	糖尿病	非糖尿病
虚血性心疾患	3.5%	3.0%
脳血管障害	5.2%	7.3%
悪性新生物	38.9%	35.4%
感染症	17.0%	14.5%
心不全	6.0%	4.4%
慢性腎不全	2.3%	1.1%

- 糖尿病患者さんは、主治医と相談して、積極的にがん検診を受けましょう！
- 血糖コントロールが急激に悪化した場合、また急激な体重減少がみられた場合も、癌が原因かもしれないと考えて、主治医に相談し、積極的に検査をしてもらいましょう！

一病息災とは

「一病息災」という言葉がある。「無病息災」は、「病気を(全く)せず元気であること」であるが、これに対し「一病息災」は「1つくらい病気があった方が、かえって体に気を付けるので健康でいられる、長生きできる」といった意味である。こちらの方がしっくりくるという人もいるかもしれない。

糖尿病は万病のもとと言われます。

でも、普段から上手にこの病気とつきあって、
万病に備えた生活や健康管理をしていれば、
色々な病気の発症予防や早期発見につながり、
かえって健康で長生きできるかもしれません。

やはり、治療の継続がもっとも大切です。

血糖コントロール目標値

目 標	血糖正常化を 目指す際の目標 ^{注1)}	合併症予防 のための目標 ^{注2)}	治療強化が 困難な際の目標 ^{注3)}
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢，罹病期間，臓器障害，低血糖の危険性，サポート体制などを考慮して個別に設定する。

注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合，または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。

注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては，空腹時血糖値130mg/dL未満，食後2時間血糖値180 mg/dL未満をおおよその目安とする。

注3) 低血糖などの副作用，その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。

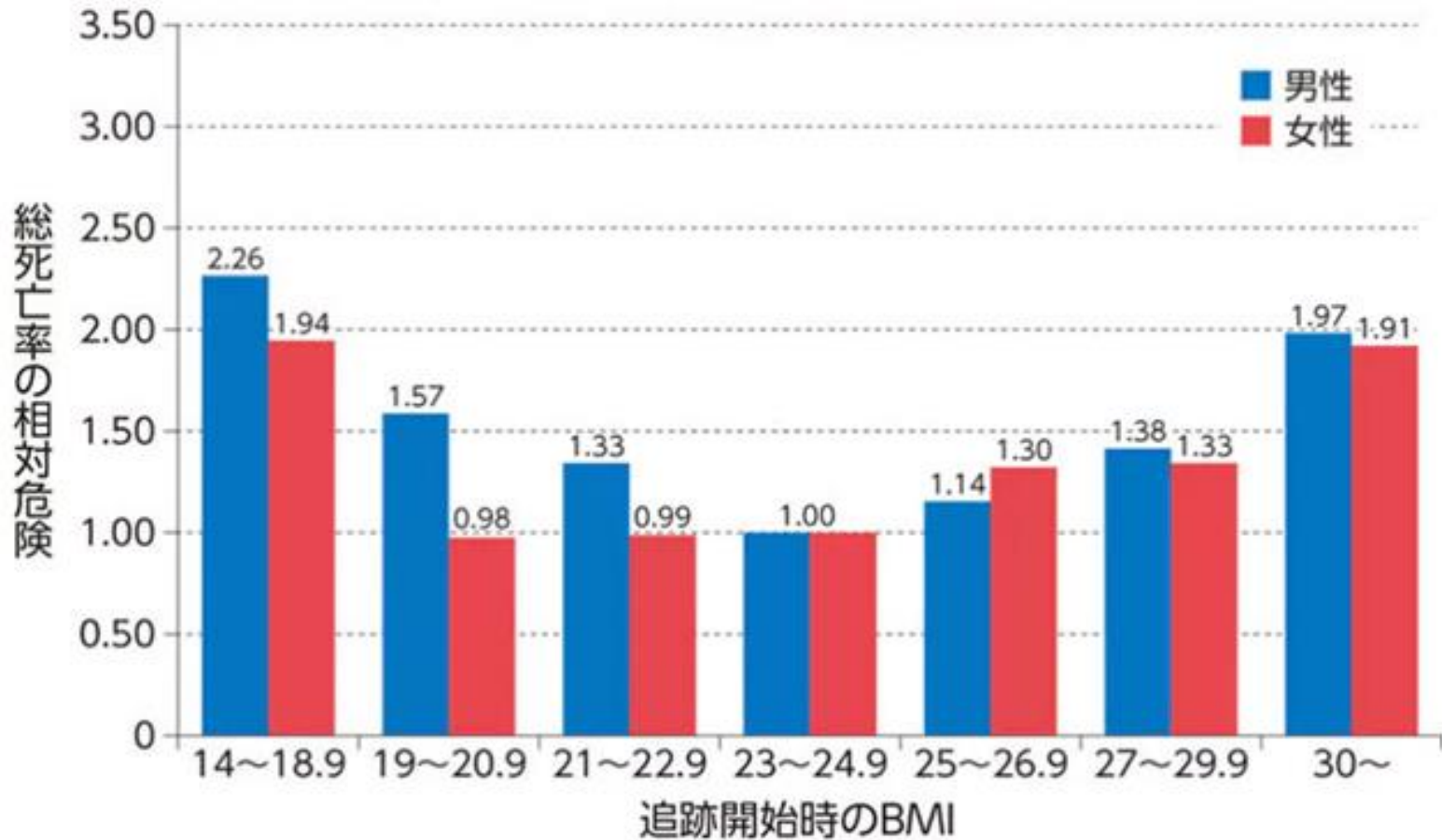
注4) いずれも成人に対しての目標値であり，また妊娠例は除くものとする。

高齢者糖尿病の血糖コントロール目標について

患者の特徴・健康状態 ^{注1)}		カテゴリーⅠ		カテゴリーⅡ	カテゴリーⅢ
		① 認知機能正常 かつ ② ADL 自立		① 軽度認知障害～軽度認知症 または ② 手段的ADL低下, 基本的ADL自立	① 中等度以上の認知症 または ② 基本的ADL低下 または ③ 多くの併存疾患や機能障害
重症低血糖が危惧される薬剤(インスリン製剤, SU薬, グリニド薬など)の使用	なし ^{注2)}	7.0%未満		7.0%未満	8.0%未満
	あり ^{注3)}	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)

BMIと総死亡率との関係

40～59歳の日本人男女およそ2万人ずつを10年間追跡した結果



Tsugane S, et al. Under- and overweight impact on mortality among middle-aged Japanese men and women: a 10-y follow-up of JPHC study cohort I. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2002;26(4):529-37.

目標体重(BMI)の目安

目標BMI

- 65歳未満 22
- 65歳から74歳 22～25
- 75歳以上 22～25

但し、75歳以上では、フレイル、ADL低下、併発症、体組成、身長短縮、摂食状況や代謝状態の評価を踏まえ、適宜判断する

血糖や体重のコントロールだけでなく、
血圧や脂質を含めた包括的治療が大切です！

メンタルなケアが特に必要なとき

- 糖尿病と診断された時
- 血糖コントロールが悪化したとき
- 治療法が強化されたとき
- 重症合併症を発症したとき
- 特別なライフイベントが起こったとき

糖尿病と メンタルヘルス

1. 「うつ」かな、と思ったら早めに相談。
2. うまく行かない時も、罪悪感は禁物。
3. その時々、現実的な治療目標を。

(毎日新聞 平成20年6月24日)

糖尿病とメンタルヘルス

1. 「うつ」かな、と思ったら早めに相談。
2. うまく行かない時も、罪悪感禁物。
3. その時々、現実的な治療目標を。



フケア行動がうまくできなくなり、血糖コントロールが乱れてしまいます。血糖が悪くなると、そのことがまた患者さんの心理

糖尿病の患者さんがうつ病を合併する率は、糖尿病ではない人より2〜3倍程度高いと言われています。うつ病とまではいかなくとも、日々行っている食事療法、運動療法といったセルフケア行動がうまくできなくなり、血糖コントロールが乱れてしまいます。血糖が悪くなると、そのことがまた患者さんの心理

続・糖尿病 50話

毎週火曜

第14話

うつ病に注意

的なストレスとなり、うつ病が悪化するといった悪循環に陥ります。「うつ」かもしれないと思ったら、早めに主治医に相談することです。

うつ病になりやすい性格として、きちょうめん、完璧主義、まじめで頑張り屋であることが言われています。これらは決して悪い性格ではありません。ただ、それがあまり極端になると、そこそこ物事がうまくいっている時にも「まだまだだめだ」と悲観的になってしまったり、実際にうまくいかない時に、自分で自分を責めすぎたりしてしまいます。

糖尿病は慢性疾患であり、長く付き合っていくかなくてはなりません。長い道のりでは、いろいろな場面に出会います。糖尿病とうまく付き合っていくためには、あまり完璧を求めすぎてもよくありません。理想的なコントロールができてくても、罪悪感を抱いたり、自己批判したりするのは禁物です。主治医と相談しながら、合併症予防のための現実的で、無理のない、その時々自分に適した治療目標を立てていくことが、患者さんにとっては大切です。(大阪大学大学院医学系研究科内分沁・代謝内科 学、岩橋博晃)

糖尿病と上手に付き合うための心得

1. 治療目標(HbA1c)は、人それぞれです。主治医に、(現在の) **自分に適した治療目標**を決めてもらいましょう。
2. 糖尿病の食事療法は特別なものではありません。糖尿病でない人にも通じる**健康食**です。すすんで、**自分の習慣**にしましょう。
3. 運動は、心身双方の健康を保ちます！認知症の予防にもなります！！**運動を趣味**にして、**人生をエンジョイ**しましょう。
4. 定期的に主治医に診てもらえるので、病気の早期発見につながります。**一病息災**という考えを持って、**主治医に、なんでも相談**しましょう。
5. 完璧を望まないようにしましょう。“**ほどほど**”でいいのです。**病気にとらわれすぎない**で、(幸せに)生きましょう。
6. 最も大切なこと、それは**治療の継続**です！何があっても、治療は続けましょう。

日本糖尿病協会

大阪糖尿病協会

各支部

大阪糖尿病協会
顧問医会

大阪糖尿病協会
顧問栄養士会

大阪糖尿病協会
顧問臨床検査技師会

大阪糖尿病協会
顧問看護師会

大阪糖尿病協会は、会員の親睦とその健康の増進を図る様々な活動を通して、糖尿病に関する正しい知識の普及啓発、患者及びその家族への教育指導、糖尿病の予防に取り組んでいます。

また、113の支部会があり(2020年11月)、「とよなか倶楽部」も、その一つです。

**糖尿病患者さんのための患者会
とよなか倶楽部、会員募集中！！**

**市立豊中病院には、
糖尿病患者さんのための患者会**

「とよなか倶楽部」

があります。

**普段、当院に通院されておらず、
かかりつけ医に通院されている
患者さんも入会できます**

新規会員募集中！



お問い合わせ 06-6843-0101(栄養管理部) 平日9:00-17:00

市立豊中病院 糖尿病センター

糖尿病との上手な付き合い方

- 糖尿病としっかり向きあう
- 自分に適した治療の目標と方法を知る
- 完璧は望まず、うまくいかない時も自分を責めない
- 前向きに行動し、少しでも改善したら自分を褒める