



★ 今年度の外来診療日について ★

【 秋分の日:9月24日(月) 】

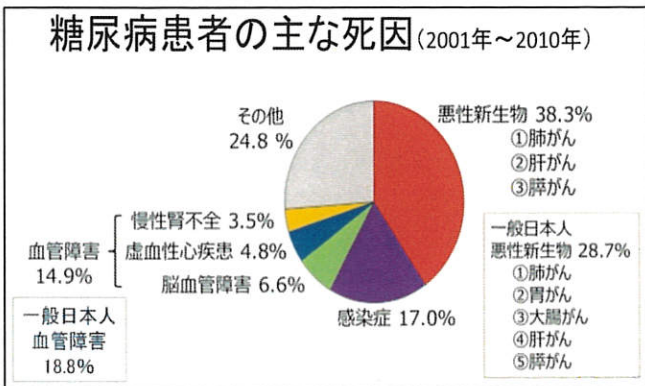
通常診療日とします。

(1) 医師から皆様へ【糖尿病の怖い合併症 ～死に直結する合併症とは!?!】

糖尿病の慢性の合併症は大きく2つに分類され、神経症、網膜症、腎症を呈する細小血管障害と心筋梗塞、脳梗塞、末梢動脈疾患(足壊疽など)の大血管障害があります。これらの合併症は進行するまである程度の期間がかかること、かなり進行するまで自覚症状が出現しないことが難点です。このため、治療開始時期の遅れや治療不十分により、合併症が進行してしまう可能性があり、これまでは血管障害が糖尿病患者死因の圧倒的な1位でした。しかし、徐々に糖尿病に対する啓蒙が進み、医学の進歩で早期に安全で適切な治療が行えるようになった結果、血管障害は着実に軽減されつつあります。

その結果、最近では糖尿病患者の死因第1位は癌で代表される悪性新生物であり、第2位は感染症で、実にこの二つで死因の約半数を占めることになりました。また、これらの割合は、一般日本人より高いものとなりました。それでは、この糖尿病死因1位、

2位に共通点はあるのでしょうか?少なくとも考えられるのは、癌細胞も、感染の原因となる病原体も、人間の正常細胞と異なる点として、インスリン作用を介さず、ブドウ糖をエネルギー源に出来ることです。糖尿病では、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病態のため、癌細胞や病原体の餌の宝庫ともいえる状況とも言え、これらが増殖し



やすくなってもおかしくありません。このため、余剰な糖を癌細胞や病原体のエネルギー源にさせないように、より繊細な血糖管理を行う必要があります。

これまで、食後血糖値は上昇するものだと考えられておりましたが、最近の知見では、20代の健常者では食後血糖値は何ら上昇することなく、まして小児では食前食後運動中に関わらず低血糖レベルの血糖値で殆ど変動すること無く維持出来ていることが判って来ました。これらの事実から、動脈硬化が進行し、癌が出現しやすくなる年齢では、もしかするとインスリンを分泌する膵臓のβ細胞が疲弊して、食後血糖値が上昇しだす頃なのかもしれません。そう考えますと、悪性新生物や感染症の死因を減らすためには、糖尿病の血糖管理は正常な子供のレベルにまで徹底する必要があるかもしれません。

しかしながら、現在の日本では、白米文化はもとより、コンビニや自動販売機で安易に手に入る高糖質のジュース類(500mLのペットボトル1本で50gの糖質!)やファースト・フードなどが氾濫し、子供の頃より高糖質に暴露され続け、膵臓のβ細胞が早期に疲弊しやすい環境となっています。

その様な環境だからこそ、食後の血糖値を上げさせないような食事療法は改めて重要だと考えますし、運動すれば筋肉に糖が取り込まれ、余剰な糖が血液に残留しにくくなるので、運動自体とても大事なことです。食事運動療法は医学が進歩しても糖尿病治療の王道であることに変わりはありません。

総合診療科 医長 高屋 豊

(2) 健康講座のお知らせ ※無料、参加自由

- ・演 題 : それって、ほんま? 帯状疱疹ワクチンの真実
- ・講 師 : 非常勤医師 谷田 憲俊
- ・日 時 : 9月20日(木) 14:00~14:50
- ・場 所 : 明和病院 南館5階 明和ホール東



(3) 医療講座(公民館主催)のお知らせ

- ①・演 題 : 大腸がんの予防と最新治療
 - ・講 師 : 副院長 柳 秀憲
 - ・日 時 : 9月20日(木) 14:00~15:30
 - ・場 所 : 鳴尾東公民館(Tel49-1300) ※無料(参加自由)
- ②・演 題 : 介護保険と認知症の話
 - ・講 師 : 訪問看護センター明和
 - 主任 山形まゆ美(ケアマネジャー・看護師)
 - 主任 中島 淳美(認知症ケア専門士・看護師)
 - ・日 時 : 9月26日(水) 14:00~15:30
 - ・場 所 : 鳴尾公民館(Tel47-3838) ※無料(参加自由)

