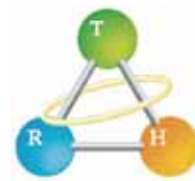


# はあと

## メディカルインフォメーション



ドクターメール

## 知りたい！糖尿病

糖尿病内科 二見 章子



## 第104号

発行日  
2020年 8月 31日

日本私立学校振興・共済事業団  
東京臨海病院



### 増加する国民病・世界病

糖尿病は、初めは症状がなく「痛くもかゆくもない」ため、健康診断などで「血糖値が高めです」と指摘されてもそのままにしている人がとても多い病気です。

しかし、静かに進行する病気で、気が付いたときには「大変なこと」になっていることが多いです。そして、糖尿病患者は世界的規模で増加の一途をたどり、成人の患者は4億6300万人にのぼりました。2019年では65歳を超えると5人に1人が糖尿病と推察されています。日本でも2017年の報告では、糖尿病を否定できない人を含めると2千万人まで膨れ上がっています。



### 糖尿病の種類

糖尿病は、簡単にいうと血糖値が高くなる状態が続くことによって、合併症を引き起こす病気です。

人間の体の中では、血液中に糖が増えてくると、膵臓からインスリンという糖を下げるホルモンが出ます。そのインスリンが出ない型を1型、出ていても働かなかったり、少なかったりする型を2型といいます。また、1型にも2型にも分類されない糖尿病もあります。2型を発症する人が多く、その原因は、遺伝が50%、食習慣や運動習慣が50%と生活習慣によるものも多いのです。



### 糖尿病の症状と合併症

糖尿病は、初めは目立った症状はないのですが、進行すると、「喉が渇いて水分をたくさん飲む」、「トイレの回数が増える」、「だるくなる」、「急激に痩せる」などの特有な症状が出てきます。

高血糖状態で長い間経過することで、合併症が起こります。血管が砂糖漬けになり動脈硬化をきたすのは、大きな合併症の一つです。血管は全身に張り巡らされているので、大きい血管が詰まれば、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症(足の血管が詰まるもの)を引き起こします。細い血管に障害が出ると、目、腎臓、神経の三大合併症が起こります。

目の合併症は、糖尿病性網膜症と呼ばれ、日本における失明の原因第2位です。

腎臓の合併症は、糖尿病性腎症と呼ばれます。腎臓は尿を作り毒を外に出す動きをしますが、腎不全・尿毒症になると、体中の血液を入れ替えるために透析が必要になります。日本における新規透析導入の原因第1位は糖尿病なのです。

神経の合併症は、糖尿病性神経障害と呼ばれ、手足のしびれや、冷感、痛み、また逆に痛みを感じにくくなったり、自律神経も障害を受けるので便秘や下痢を繰り返したりします。また、男性ではインポテンツなども認められます。

合併症を進行させないためには、適切な血糖コントロールが必要です。食事療法、運動療法、薬物療法などがあります。



### 体調の変化に敏感になろう

さて、怖いお話ばかりでしたが、糖尿病は、前向きに付き合っていくことができれば、それほど怖がることはありません。むしろ、定期的に採血するので他の病気も早めに見つけやすくなります。また、バランスのとれた生活習慣を心掛けるので、他の病気にもかかりにくくなります。

一番大切なことは、糖尿病についてよく知り、ちょっとした自分の体調の変化も見逃さないことです。健診や外来では、血糖だけでなくHbA1c(過去1~2か月の血糖の平均を数値化したもの)もチェックしてみてください。



### 目次：

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 知りたい！糖尿病                         | 1 |
| 新型コロナウイルスの流行中に災害が起きたら            | 2 |
| 新型コロナウイルスに感染しないようにするために          | 2 |
| ICT times Vol.42 「マスクを安全に捨てましょう」 | 3 |
| NEW FACE                         | 3 |
| クールビズ実施中                         | 3 |
| 新型コロナウイルス感染症の感染予防に伴う面会禁止等について    | 3 |
| 休診のお知らせについて                      | 3 |
| ちょっと気になるこんな制度                    | 4 |
| 編集後記                             | 4 |

## 新型コロナウイルスの流行中に災害が起きたら

現在、全国で新型コロナウイルスの感染症への対策が行われていますが、感染症の流行が続く中で災害が起こるといふ事態にも備えなければなりません。今だからこそ、災害が起きた際の防災対策や避難行動について見直しましょう。

そもそも、「避難」とは「難」を「避」けることであり、自宅での安全確保が可能な人は、感染リスクを負ってまで避難所に行く必要はありません。自宅の防災対策を強化していれば、避難せずに自宅で過ごすことができ、感染症のリスクを減らせるかもしれません。家族の時間を多くとれる今だからこそ防災について考えてみませんか。

### 1. 今できる防災対策をする

- ①自宅の耐震化について考えてみましょう
- ②家具の配置を工夫し、転倒防止対策を行う
- ③備蓄物資を確認する(基本的な備蓄品)
- ④非常持ち出し品を準備する
- ⑤避難するときにすべきことを確認する
- ⑥被災者の救援拠点を調べる



### 2. 避難するかどうかの判断

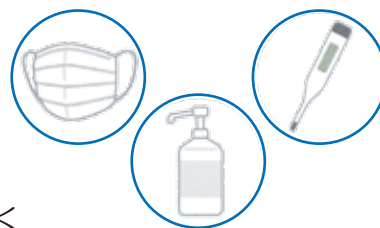
- ①まずは周囲の状況と避難情報の確認
- ②自宅が安全ならそのまま留まる
- ③自宅が損傷・水没し住めない場合や自宅付近で大規模な火災が発生している時のために、事前に避難先、ハザードマップ等を確認しましょう



### 3. やむを得ず避難することになったときの感染症対策

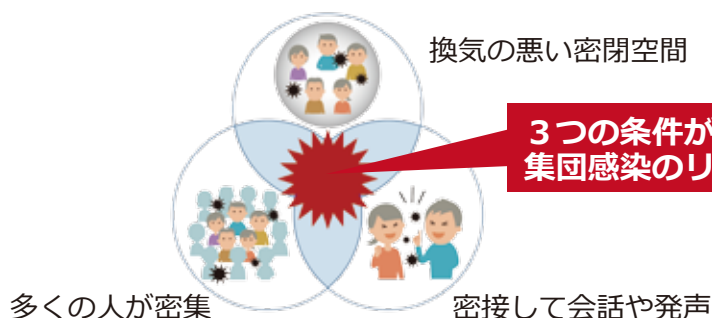
避難所は、新型コロナウイルス対策で最も避けなければならない「密閉・密集・密接」の3密状態になってしまいます。できることを行って、感染リスクを下げましょう。

- ①感染症対策のために【マスク、アルコールタイプのウェットティッシュ、アルコール消毒液、体温計】を持っていきましょう
- ②避難所に行く前に検温し、発熱やせき、強いだるさなど、体調に異変がある場合は避難所の入り口で受付に申し出る
- ③避難所に来てからは、定期的（朝晩2回目安）に検温する
- ④手洗いうがいや手指の消毒をこまめに行う
- ⑤多くの人が触るドアノブ等をこまめに消毒する
- ⑥せきやくしゃみをする際には手や腕で口を覆う
- ⑦こまめに窓を開けて換気する
- ⑧ソーシャルディスタンス（約2メートル）を意識して、他の人と距離を置く



## 新型コロナウイルスに感染しないようにするために

### 外出を控え、3密を避けましょう



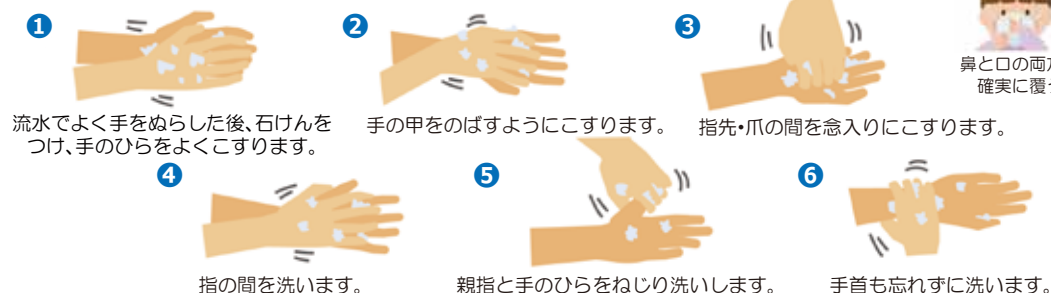
### 咳エチケット



### 正しいマスクの着用



### 正しい手の洗い方



★手洗いの前に  
爪は短く切っておきましょう  
時計や指輪は外しておきましょう

★石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ICT times Vol.42

## マスクを安全に捨てましょう

新型コロナウイルス感染症の世界的な流行に伴い、マスク好きの日本としても経験がないほど、街を歩き交う人々はマスクを着用しています。マスク警察なるものまで現れ、マスクを着用せず歩くことが許されないような雰囲気漂っています。さて、このマスクですが多くの方が「**使い捨てマスク**」を使用していると思います。最近では道端などにも捨てられているマスクを見かけるようになりました。

使用後のマスクは、鼻をかんだティッシュと同様に汚染されています。家庭においても安全に捨てなければ、ゴミ回収業者や他人に感染を広げてしまうかもしれません。自治体によりゴミの捨て方はそれぞれ分類が違いますが、多くはティッシュなどと同様に、燃えるゴミで捨てているのではないのでしょうか。その際は、**口側に当てていた面を内側に折たたみ、中のゴミに触れないように捨て、ゴミ袋はしっかりしばって封をしましょう。ゴミを捨てた後はきれいに手を洗いましょう。**



## NEW FACE

2020年8月より  
着任の医師を紹介します。

■ 心臓血管外科 副部長

大場 正直  
おおば まさなお

6/1 ~ 10/31  
クールビズ実施中

期間中、ノーネクタイ 等による対応とさせていただきます。また、昨年に引き続き電力の削減を実施しており、院内の冷房温度を高め設定しております。ご来院の皆さまの、ご理解とご協力をお願いいたします。

## ■ 新型コロナウイルス感染症の、感染防止に伴う面会禁止 等について

新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から、面会禁止 等を実施しておりますが、今後の状況の進展により対応の変更が生じると考えられます。来院の際は、ホームページにて最新情報を確認くださいますようお願いいたします。

## ■ 休診のお知らせについて

当院ホームページにて、休診のお知らせを掲載しております。ご予約以外で受診される際ご確認をお願いいたします。新型コロナウイルス感染症の対応により外来診療スケジュールが急遽変更になる場合があります。また、医師の急な都合により、休診情報を掲載できない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

★ 詳しくは病院ホームページをご覧ください

<http://www.tokyorinkai.jp/>



## ■ 「東京臨海病院公式 Facebook」を始めました

東京臨海病院ではこのたび Facebook ページを新設しました。病院の院内・院外活動について情報発信を行っていきたく思います。

【9・10・11月の土曜診療日】 9月12・26日、10月10・24日、11月14・28日

■ 受付時間 ■ 午前8時～午前10時30分 原則として予約診療はいたしません。



医療福祉相談室 発

ちょっと気になる こんな制度

## 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方へ

◆ 令和2年8月1日から  
保険証がカードサイズに変わりました

## ◆ 限度額適用認定証の申請はお済みですか

後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方で、  
以下に該当する場合、医療費の自己負担額が減額されます。

## ＜対象の方＞

※ 世帯全員が令和2年度住民税非課税の方 → 『限度額適用・標準負担額減額認定証』を取得

※ 課税所得 145 万円以上 690 万円未満に該当する方 → 『限度額適用認定証』を取得

自己負担限度額（月額）

|        | 所得区分（世帯）                             | 外来（個人単位）                                                     | 外来＋入院（世帯単位）                         |
|--------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 現役並み   | 課税所得 690 万円以上                        | 25 万 2600 円＋（総医療費－84 万 2000 円）× 1 %<br>【年 4 回目以降 14 万 100 円】 |                                     |
|        | 課税所得 380 万円以上 690 万円未満               | 16 万 7400 円＋（総医療費－55 万 8000 円）× 1 %<br>【年 4 回目以降 9 万 3000 円】 |                                     |
|        | 課税所得 145 万円以上 380 万円未満               | 8 万 100 円＋（総医療費－26 万 7000 円）× 1 %<br>【年 4 回目以降 4 万 4400 円】   |                                     |
| 一般     | 課税所得 145 万円未満                        | 1 万 8000 円<br>（年間上限 14 万 4000 円）                             | 5 万 7600 円<br>（年 4 回目以降 4 万 4400 円） |
| 住民税非課税 | 住民税非課税【区分Ⅱ】（区分Ⅰに該当しない方）              | 8000 円                                                       | 2 万 4600 円                          |
|        | 住民税非課税【区分Ⅰ】（世帯全員が<br>年金収入 80 万円以下など） |                                                              | 1 万 5000 円                          |

※ 申請手続きにつきましては、お住まいの区市町村の担当窓口におたずねください。

※ なお前期高齢者（70～74 歳／高齢受給者証をお持ちの方）を対象に、同様の仕組みがありますので、  
詳細は各保険者にお問い合わせください。

## ■ 編集後記

長い梅雨が明け、暑い日々が続いています。今年は夏らしいイベントが多数中止になっていますが、私は果物で夏を満喫しています。無駄のない「桃」の切り方を知ったことが今年の発見です。まず、アボカドを切る時の様に種にそって切り込みを入れ、実を回しながら二つに分けます。種をスプーンで取り除いて皮を薄く剥きます。手で剥きにくい時は、湯むきをするとうれしいです。これまでの切り方よりも捨ててしまう部分が減って、種と皮以外すべて食べられることに嬉しくなりました。



## 診療実績

2020年7月の当院の実績は以下のとおりです。

病床数：400 床

医師数（2020年7月1日現在）：75 名

外来延患者数：15,995 名

入院延患者数：8,232 名

手術件数：250 件