

「笑顔」と「まごころ」あふれる病院

Smile & Heart

特集

その血糖値、放置していませんか？

食を愉しみ、
心地よく動き、
糖尿病のある
人生を楽しむ



健康寿命を延ばすための一歩 その血糖値、 放置していませんか？

健診で「血糖値」や「HbA1c」が高めと言われても、自覚症状がないからそのままにいませんか。

糖尿病は、初期にはほとんど症状がなく、気付かないうちに進行することがあります。

放置すると、目や腎臓、神経などに影響し、重い合併症につながることもあります。

健診結果をきっかけに、早めに自分の体と向き合しましょう。

健診結果の「血糖値」「HbA1c※」に注目しましょう

血糖値とは

血液の中にどれくらいブドウ糖が含まれているかを示す数値です。空腹時血糖が高い場合は、糖尿病やその予備群の可能性があります。健診結果で基準値を超えていた場合は、そのままにせず、医療機関で相談しましょう。

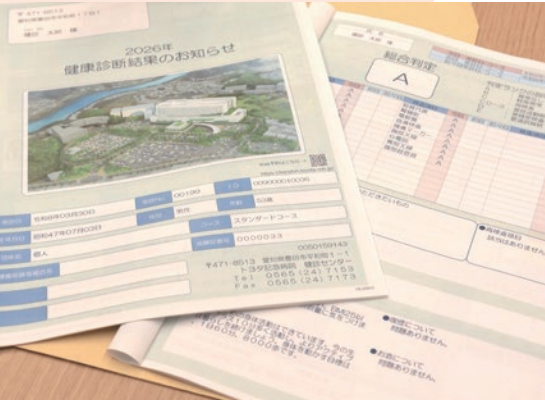
HbA1cとは？

過去1～2か月ほどの血糖の平均的な状態を示す指標です。その日の食事や体調に左右されにくく、糖尿病の早期発見や治療効果の確認に役立ちます。健診結果でHbA1cが高めと指摘された方は注意が必要です。

※ヘモグロビン・エーワンシー

判定	検査項目	基準値	今回
D	空腹時血糖	73～109mg/dL	H 150
	HbA1c	4.9～6.0%	H 6.5
	空腹時インスリン	1.7～10.4μU/mL	

糖代謝検査の結果、精密検査が必要です。内分泌内科を受診してください。



message



初期症状がないのが糖尿病の怖さです

糖尿病は、早い段階ではほとんど症状がないため、健診で異常を指摘されても受診を先延ばしにしてしまう方が少なくありません。しかし、糖尿病を放置すると、目・腎臓・神経に合併症が生じ、脳卒中や心筋梗塞といった重大な病気につながる可能性があります。健診結果は、体からの大切なサインです。気になる数値があれば、早めに医療機関へご相談ください。

内分泌・糖尿病内科 科部長 大川 哲司

糖尿病とは

糖尿病は、**血液中のブドウ糖が多い状態が続く病気**です。進行すると血管が傷つき、全身にさまざまな影響を及ぼします。すなわち、糖尿病とは血管の病気です。一方で、健診で早めに気づき、生活習慣の見直しや治療につなげることで、重症化を防ぐことができます。

初期の段階ではほとんど症状がありません。そのため、「**少し高いだけだから**」「**体調は悪くないから**」と受診を**後回し**にしてしまう方も少なくありません。しかし、自覚症状がないまま高血糖が続くと、合併症が進行するおそれがあります。

血糖値を放置すると招く、糖尿病の合併症

！ 糖尿病性神経障害

手足のしびれや痛み、感覚の低下などが起こります。小さな傷に気づきにくくなり、足のトラブルにつながることもあります。

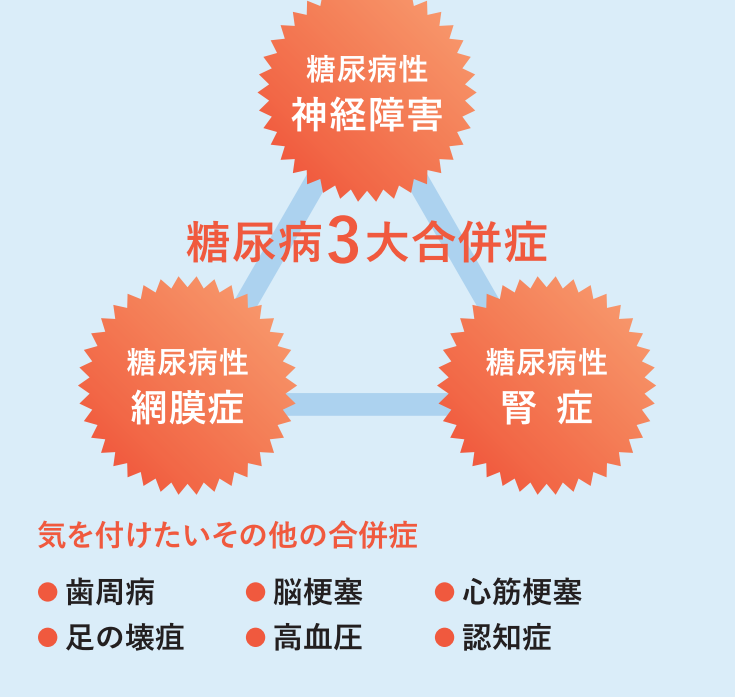
！ 糖尿病性網膜症

目の奥の血管が傷つき、見えにくさや視力低下を招くことがあります。進行すると失明の原因になることもあります。

！ 糖尿病性腎症

腎臓の働きが少しずつ低下し、進行すると透析が必要になることがあります。早期のうちは自覚症状がほとんどありません。

■ 危険な合併症



糖尿病の治療法

糖尿病のタイプや個々の病状に合わせた治療を行います。



食事療法

食べる量や栄養のバランス、食べ方を見直し、無理なく続けられる食習慣を整えます。



運動療法

体を動かすことで血糖値の改善や体重管理につながります。自分に合った方法を続けることが大切です。



薬物療法

必要に応じて飲み薬や注射薬を使います。病状や生活に合わせて治療法を選びます。

生活習慣を見直したい方へ 糖尿病体験 入院のご案内

多職種で
サポートします！

糖尿病の治療では、血糖値を下げるだけでなく、食事・運動・薬について正しく知り、自分に合った方法を続けていくことが大切です。当院の糖尿病体験入院では、多職種が連携しながら、退院後の生活に役立つ知識と実践のコツを学ぶことができます。

1日目

管理栄養士と一緒に、
食事の基本を学びます

糖尿病の治療では、毎日の食事がとても大切です。体験入院では、実際の食事を見ながら、量や栄養バランス、食べ方のポイントを管理栄養士がわかりやすくお伝えします。自分に合った食事療法を考えるきっかけになります。



無理なく
続けることが
大切です



2日目

理学療法士と一緒に、
無理のない運動を体験します

運動は血糖コントロールや体重管理に役立ちます。病棟にあるエアロバイクなどを使いながら、理学療法士が体の状態に合わせた運動方法をご提案します。自分に合った、続けやすい運動を知ることができます。



3日目

薬剤師から、お薬の
使い方や注意点を学びます

糖尿病の薬にはさまざまな種類があり、それぞれ役割や使い方が異なります。薬剤師が、薬の飲み方、作用、副作用、注意点などを丁寧に説明します。不安や疑問を解消し、治療を続けることにつながります。



目的

糖尿病について正しく理解し、食事・運動・薬物療法などを体験しながら、退院後の生活に活かせる自己管理の方法を身につけます。

対象者

健診で血糖値やHbA1cが高めと言われた方、糖尿病と診断され治療を始める方、生活習慣を見直したい方など ※入院前に外来受診が必要です

内容

医師の診察に加え、管理栄養士・理学療法士・薬剤師・看護師・臨床検査技師など多職種が連携し、食事療法、運動療法、薬の説明、フットケア指導、糖尿病に関する検査の説明などを行います。

入院期間

基本は4泊5日です。

このほか、忙しい方向けの2泊3日、病状に応じた1週間以上のプランがあります。患者さまの状態や生活に合わせてご相談いただけます。

4日目

医師が病状を確認し、今後の
治療方針を一緒に考えます

入院中の検査結果や日々の様子をもとに、医師が現在の状態を確認します。そのうえで、今後の治療や通院、生活上の注意点について説明します。わからないこと、不安なことを相談しながら、今後の見通しを立てていきます。



5日目

看護師と一緒に、退院後の生活に
向けて振り返りをを行います

糖尿病では、足の傷や変形、皮膚の異常などが悪化しやすくなります。看護師が足の状態を確認しながら、日頃の観察ポイントやケアの方法をお伝えします。重症化を防ぐために、足を守る意識を高めることが大切です。



退院後

退院後も、学んだことを日常生活へ

体験入院で学んだ食事・運動・薬の知識を、退院後の生活に活かしていくことが大切です。退院後は当院に通院する場合のほか、地域のかかりつけ医と連携しながら治療を続ける場合もあります。患者さまの生活に合わせて、継続しやすい治療につなげていきます。

退院後も
ぜひ継続して
いきましょう！





糖尿病と動脈硬化の関係

糖尿病患者の主な死因は、第1位はがん、第2位が感染症、第3位が心筋梗塞や脳梗塞などの血管障害です。糖尿病と血管障害の基盤となる動脈硬化には、密接な関係があります。また、内臓脂肪が多いほど、心血管疾患やがんの発症率が高くなることが報告されています。すなわち、内臓脂肪型肥満を背景に、糖尿病や脂質異常症、高血圧といった複数のリスク因子が重なることで、心筋梗塞や脳梗塞の発症率は大きく上昇し、健康寿命が短くなる可能性があります。

健康寿命を延伸するには

日本人は欧米人と比べて内臓脂肪が蓄積しやすく、軽度の肥満でも糖尿病を発症しやすいとされています。日常的によく歩き、体を動かす生活を送る人では、糖尿病の発症が少ないことも報告されています。無理せず、動くことが楽しいと思える自分流の運動法を見つけてほしいと思います。さらに、食生活の欧米化が進む中で、日本の伝統的食文化である和食が見直されています。和食はユネスコ無形文化遺産にも登録された、バランスの良い健康的な食事スタイルです。このような日本本来の食習慣を取り入れることが、健康寿命の延伸につながります。

糖尿病体験入院

当院では新しく「2泊3日糖尿病体験入院」を導入しました。短い滞在の中で、美味しいバランス食の適量を目で見て味わい、専門スタッフと無理のない運動を体験し、糖尿病の本質を学ぶことができます。

糖尿病治療の目的

数値をコントロールすることが糖尿病治療のゴールではありません。その先にある「やりたいことをやり、行きたい場所へ行き、笑顔の人生を長く楽しむこと」こそが、本当の目的地です。糖尿病と上手に付き合う道のりは、決して孤独なものではありません。上手いかない日も、それは未来につながる大切なステップです。私たち糖尿病チームは、気軽に相談できるパートナーとして、皆さまの毎日の健康を全力でサポートしていきます。

地域医療連携

皆さまの健康を支える地域の医療機関についてご紹介します

加藤医院

糖尿病・甲状腺・腎疾患まで専門性を活かす、身近で頼れるかかりつけ医です

地域のかかりつけ医として、風邪などの急な体調不良から、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病、健診・予防接種まで、健康に関するご相談に幅広く対応しています。生活習慣病は、長く付き合う病気だからこそ、一人ひとりの生活背景を大切に、無理なく治療を続けられるよう一緒に考え、継続を支援します。必要に応じて専門医療機関へご紹介し、連携しながら診療を行っています。

2023年4月からは、院長に加え2名の医師が加わり、3名体制となりました。糖尿病・内分泌疾患(甲状腺疾患など)、腎疾患を専門とする医師が、それぞれの専門性を活かして協力しながら診療にあたることで、身近な診療所でありながら、より専門性のある医療を提供できる体制が整いました。また、女性医師による診療も行っており、安心して受診いただける環境づくりにも努めています。

今後も長きにわたり、身近で頼れるかかりつけ医として地域の皆さまに安心してお越しいただけるよう、日々の診療を大切にまいります。



院長 加藤 宏

【住所】〒471-0014 愛知県豊田市東山町2-1511-1

【電話番号】0565-89-0061

【診療科目】内科、皮膚科

【診療時間】8:30～12:00、16:00～19:00

【休診日】水・土曜午後、日曜、祝日



イトウ内科クリニック

明るく、強く、親切に、糖尿病患者さんを支えます

豊田市下市場町にあるイトウ内科クリニックは、糖尿病診療を専門に、患者さん一人ひとりに寄り添う医療を提供しています。

当院には糖尿病専門医2名、糖尿病看護認定看護師1名、日本糖尿病療養指導士10名、腎臓病療養指導士1名が在籍しており、個々の治療計画を慎重に検討。患者さんの話を1対1でじっくり聴き、一人ひとりに最適なケアを提案します。

眼科や歯科クリニックとも情報共有を行い、糖尿病の合併症予防を行うことを常に心がけています。また病診連携の中で、必要に応じた検査の依頼や専門科への紹介など、迅速な対応ができるように努めています。

また、甲状腺疾患の治療にも注力しています。

採血検査やエコー検査は即日結果が出るため、迅速に対応することが可能です。

「明るく、強く、親切に糖尿病患者さんを支える」をポリシーに、患者さん一人ひとりの健康を全力でサポートしていますので、ぜひお気軽にご相談ください。



理事長・院長 村瀬 正敏

【住所】〒471-0875 愛知県豊田市下市場町6-1

【電話番号】0565-33-0505 【診療科目】糖尿病内科

【診療受付時間】

午前／月～金曜 9:15～11:30、土曜 9:15～11:00

午後／月・木曜 15:00～17:30、火・金曜 16:00～17:30、

土曜 14:00～15:45(月2回 完全予約)

【休診日】日曜、祝日



患者支援センターからのお知らせ

かかりつけ医をお持ちですか？

トヨタ記念病院は専門的な検査や治療、入院・救急医療など、急性期医療を提供する「**地域医療支援病院**」です。当院での検査・治療を受けて病状が安定した患者さまには、近隣の開業医の先生をご紹介します。患者支援センターは、皆さまの「**かかりつけ医**」を探すお手伝いをいたします。お気軽にご相談ください。

トヨタ記念病院と連携している医療機関をホームページで検索できます。



医療機関
検索ページ

駐車場に関するお知らせ

新たにP6駐車場を整備しました

院内の工事に伴い、これまで駐車場の混雑や通行動線の変更などで、地域住民の皆さまにはご不便とご迷惑をおかけしてまいりました。日頃よりご理解、ご協力を賜り、心より御礼申し上げます。このたび、患者さまの来院時の利便性向上と混雑緩和を目的に、新たにP6駐車場を整備しました。

駐車台数の確保により、これまでより利用しやすい環境づくりを進めています。ご利用の際は、院内掲示や現地案内をご確認ください。一方で、旧本館跡地では今後も工事が続くため、引き続きご不便をおかけする場面がございます。病院では、安全確保を最優先に、安心してご来院いただける環境整備に努めてまいります。皆さまには引き続きご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。



「みなさまの声」から生まれたまごころキャンパス

当院では、来院者の皆さまに自由にご記入いただいている「みなさまの声」を、病院運営の改善につながる大切な取り組みとして活用しています。日々寄せられるご意見やお褒めの言葉、励ましのお声の一つひとつに、私たちは多くの気づきや学びをいただいています。そうした「みなさまの声」をもとに、アートパネル「まごころキャンパス」を制作しました。パネルには大きな木が描かれており、ご覧になった皆さまが前向きな気持ちになったときには、枝にシールを1枚貼っていただき、みんなで1本の木を育てていく参加型の作品です。

木を彩るシールは、「いいな」「応援したい」「心動いた」と感じた皆さまのポジティブな気持ちのしるしです。ご来院の際は、ぜひ「まごころキャンパス」をご覧いただき、温かな思いを一緒に育てていただければ幸いです。

