

# ちよっこしい話

木島病院報

## 糖尿病について

金沢医科大学病院 内科医師 高垣 雄太

秋号 Vol. 94

平成30年10月発行  
発行：木島病院新聞委員会



金沢医科大学糖尿病内科学の高垣 雄太です。木曜日の午後、隔週で外来を担当しています。今回は私の専門である糖尿病に関して説明させていただきます。

### 糖尿病とは？

糖尿病は、血糖値が高くなる病気です。自覚症状がほとんどないのが特徴です。進行すると、のどの渇き、尿量の増加や体重減少などが起こります。また糖尿病を治療せず長年放置すると、特有の合併症が起こります。日本人の糖尿病人口は2016年に1,000万人に上り、糖尿病が強く疑われる人、および糖尿病の可能性が否定できない人は20歳以上の24.2%と成人の約4人に1人を占めることとなります。

### 糖尿病の原因は？

糖尿病になりやすい体質(家族に糖尿病の人がいる)に、生活習慣の乱れ(肥満・食べ過ぎ・運動不足)、過度のストレス、加齢などが加わり、糖尿病を発症します。

### 糖尿病は遺伝する？

一部の特殊な糖尿病を除いて、糖尿病は親から子へ必ず遺伝するわけではありません。糖尿病になりやすい体質は遺伝すると考えられていますが、その遺伝子の詳細はいくつかの候補はあるものの、まだ研究段階

にあるため、確定的なものは今のところ明らかにされていません。

### 糖尿病の診断と治療について

75g糖負荷試験や採血検査の結果で診断されます。治療は食事療法に加えて、個人個人の症状に合わせた薬物療法を行います。

### 糖尿病の合併症について

目(網膜症)、腎臓(腎症)、神経障害を糖尿病の3大合併症といいます。網膜症が進行すると視力が弱くなり、さらに進行すると失明する危険があります。腎症が進行すると慢性腎不全から透析療法が必要となります。神経障害が進行すると足の先や裏のしびれ感、こむら返りや立ちくらみ等の多彩な症状が出現します。また、糖尿病の患者さんは糖尿病でない人と比べて、動脈硬化になりやすく、進行しやすくなります(3~5倍)。動脈硬化がもたらす病気には心臓病、脳卒中などがあります。合併症の検査は、眼底検査(網膜症)、検尿検査(腎症)、神経伝導速度検査(神経障害)や動脈硬化の進行具合を頸動脈エコーやABI 検査を用いて評価します。

### 糖尿病と癌の関係

糖尿病の人は癌(肝臓癌、膵臓癌、大腸癌や胃癌)になる可能性が高いと言われています。癌の早期発見、治療の為にがん検診を受けることが大切です。

## 第5回 木島病院学術発表会

柔道整復師 長谷川 仁美



皆さん、こんにちは!柔道整復師の長谷川です。先日、第5回木島病院学術発表会が行われ、私も発表させていただきました。「体幹・胸椎の伸展トレーニング介入が蹴伸び動作に及ぼす即時効果」をテーマに研究しました。約25年間続けている水泳で疑問に思った内容を研究させていただいたのですが、この歳で恥ずかしながらパソコンの使い方ははじめ、研究の進め方、研究で何をどうつなげていくのか…など全然接する機会がなく生きてきました。なので、テーマだけ早くに決まり、その後はなかなか進まなかったことをよく覚えています。

ですが、先輩や同期にアドバイスをいただきながら研究を終える事ができ、発表の準備が出来ました。

当日は、ホテル金沢で会場が大きく雰囲気だけで緊張しすぎてしまって、発表に関してはあまり覚えておらず、あっという間に過ぎてしまいました。終わった後は、徐々に達成感を感じ、良い経験をしたなと思いました。また、リハビリテーション科で「最優秀賞」も頂きました。このような発表の場を設けて頂いた院長、支えて頂いたリハビリスタッフ、また発表を聞いていただいた皆様、この場を借りてお礼申し上げます。

今後も更に成長できるように精進して行きたいと思います。



薬剤師 坪田 香



平成30年9月1日、ホテル金沢にて第5回目の木島病院学術発表会が開催されました。

「元気になる為の病院を目指して」をテーマに各部署から計13演題の発表と、当院歯科医師 齊木 康正による特別講演が行われました。今回、初めて座長を務めさせていただきましたが、会場からは当院のスタッフをはじめ、来場して頂いた患者さんからも質問をいただき、活発な意見交換がなされ、スムーズに受け持ちのセッションの進行を行う事が出来ました。

来年度の第6回も、同じ時期に開催を予定しております。更なるレベルアップした研究成果が聞けることを期待しています。皆様もぜひご来場ください。

## アルペンスキーヤー 石川さん近況!!

木島病院所属アルペンスキーヤー 石川 晴菜

こんにちは!私はただ今10月27日のワールドカップ開幕戦に向けてオーストラリアにてトレーニングを行っています。いつも真っ白な氷河も温暖化の影響で岩場が多い状況ですが、最近やっと雪が降り始めたので少し安心しました。



5:00	起床 ウォームアップ	18:00	ミーティング
7:00~10:30	雪上トレーニング	18:30	夕食
12:00	昼食~昼寝(適当)	21:30	就寝
15:00~16:30	陸上トレーニング		

こちらの生活の流れは上の表のような生活リズムで過ごしています。時差ボケや標高の高さからくる疲労感により20時には寝落ちしているような状況です(笑)

今日はヨーロッパでの豆知識を1つ!!

ヨーロッパの田舎では牛が良く解放たれていて、牛がいる近くには写真の様な黒と黄色のバーに遭遇します。これは牛がこの先の道に行けないように電気が流れているバーで、つい最近ランニング中、何も考えずこのバーを通過したら体に電気が走って痛い思いをしました。(これじゃ~牛と一緒にじゃん!と思いました笑)皆さんはどうかヨーロッパの田舎に行く際は気をつけて下さいね☆☆ では引き続き頑張ります!!



## 金沢マラソンに向けて

作業療法士 桂 靖典

今回は皆さんに自分のマラソンカルテを開示します。

マラソン既往歴:2回(2015年、2016年)



**1回目** 金沢マラソン2015。練習を重ねるも、徐々に膝の外側が痛くなり始め、さらに練習を重ねたところ見事な腸脛靭帯炎となる。マラソンの数日前に練習するも2km地点ですでに膝に激痛が走り始め、ゴールは不可能と覚悟する。諦めの悪い自分はマラソン前日に両膝に注射を打ち、当日は痛み止めを使用するなど医学の力を借りて挑むものの、案の定10km地点で膝に激痛が出現。そこからは残り30kmを走っては歩きを繰り返し、満身創痍でゴール。タイムは5時間40分と散々な人生初マラソンとなる。

**2回目** 金沢マラソン2016。昨年度の反省を活かし、ぶっつけ本番でマラソンに出場。膝に痛みはないが、見事15km地点で足が攣り始め、残り25kmは攣りつつも走り続け、昨年度に引き続き、満身創痍でゴール。タイムは4時間45分と昨年度よりタイム短縮を果たす。2年連続沿道の声援のお陰でゴールが出来たと実感し、皆様への感謝の気持ちでいっぱいとなり帰宅する。

**3回目** 金沢マラソン2017。3年連続当選するも、参加費を払い忘れ失格となる。

**4回目** 金沢マラソン2018。性懲りもなくマラソンに申し込む。見事4年連続当選。現在、練習はほぼゼロ。一昨年食べぞびれたカレーを食べ、今年度は完食を目指し日々、イメージトレーニング中。

(今年のマラソン結果は、次回のちよこしに掲載予定です)

## 大規模災害対策について

きしま在宅介護センター事務長  
林 照夫



きしま在宅介護センター通所リハビリテーションにおいては、高齢者の為の避難対策を考えています。

以前は、避難準備の発令で避難の準備をしていましたが、現在では避難準備・高齢者避難開始命令に変更となり、高齢者は準備の段階で避難開始となりました。

当センターでは、お迎え前、お迎え時、利用時、お送り時にわけて対応できるようマニュアルを整備し、年1回避難訓練をしています。

利用時の例を紹介いたします。

利用時は、一旦当病院のアスレチックリハビリ施設(以下、体

育館)に避難し家族と連絡を取りご自宅に戻っていただくこととしています。

ただし、ご自宅が被災又は被災の可能性高い場合(例 浅野川の氾濫の危険がある時は浅野川より土地が低い地域など)は、御家族と連絡をとり、当院の体育館に避難を継続していただきます。

当院には、食料・飲料など3日分の備蓄があり、医療を提供できることも避難を継続する判断材料にいたします。

また、近隣住民の方も避難場所として当院の体育館を利用することが出来ます。

これからも、利用者様や地域の皆様の安全を守る為に努力いたします。

## MRI検査について

放射線技師 杉崎 悦子

今回はMRI 検査を受けられる前の注意すべきことについてお話ししたいと思います。

MRI は強い磁場の中に入ってください検査なので、金属類や磁場の影響を受けやすいものの持ち込みはできません。検査の前に、体内に金属がないか(手術などによる)、身につけているもので金属はないかなどをチェックシートに従って確認し、持ち込めないものは検査室ロッカーにお預かりしています。着替えが必要になる場合もありますので、できるだけ金具のない楽な服装でお越しくださいことをおすすめします。それから、検査時間が長い(30分前後)ので、検査前にトイレを済ませていただくようお願いしています。

検査中はうるさくて狭いところでじっとしていなければならないという短所もありますが、X 線撮影では見えない筋や腱などの状態も診断できるため、たくさんの方がこの検査を受けられます。私たちは、これからも、より良い画像を得、少しでも快適に過ごしていただけるよう努めてまいりますので、みなさまのご理解ご協力をお願いいたします。



## ツールドのとに参加しました!!



柔道整復師 備前 雅斗



9月に開催された自転車イベント「ツールドのと」に当院の自転車部で参加してきました。

金沢市を出発して3日間かけて海岸線沿いに能登半島を一周してまた金沢市に戻ってくる400kmを自転車で移動します。自転車と言ってもママチャリなどの生活自転車ではなく、ロードバイクと言うスピードに特化したスポーツ自転車に乗ります。1・2日目の能登の海岸線沿いはアップダウンが激しく、また向かい風が強い区間もあり、じわじわと体力を消耗していきましたが、チームの方や他の参加者の方と協力して進んでいくのはとても楽しかったです。そして、3日目には今大会の最大の難所である8kmの登り坂がありました。登り坂は辛くて何度も自転車から降りようと思いましたが、歯を食いしばってペダルを回して昇り切る事が出来ました。夢中でペダルを回した3日間はあっという間で、ゴールした時は達成感よりももう終わったかという気持ちでした。来年も参加予定なので、もしKCCの黒いジャージを見かけたら声をかけて下さい。

## 介護センターだより

### 「秋のアレンジメント」

介護福祉士 山田 貴子



きじま在宅介護センターの通所リハビリテーションでは、作業療法のレクリエーションとして、『秋のアレンジメント』を行いました。

今回は、15名の参加となりました。オアシスにリンドウやスターチス・カーネーション等の花を切り、オアシスに生けました。「どこにどの花をさしたらいい?」と利用者の方同士お話されたり、職員がお手伝いをしながら、皆さん楽しそうに作られていました。

生け花をやっていた方もいて、同じ花を使っているのに、皆さんそれぞれ雰囲気の違いが素敵

なアレンジメントが出来ました。

完成したアレンジメントを見て皆さんで「玄関に飾ろう」や「奥さんにあげよう」と嬉しそうに言われていました。

これからも、皆さんが楽しめるようなレクリエーションを行っていききたいと思います。



# 職員リレー紹介

ふくなが ゆきこ  
 ▶▶▶ 介護福祉士 福永 由希子 さん



は途中天気も悪くなり黒ボコ岩で引き返してきました。来年は室堂に1泊して御来光を拝みたいと思っています。

9月には友人と立山室堂から雄山への登山にも行って来ました。天気予報を何度も見て日程を組んだにも関わらず当日は雨…しかし、天気の悪い時の方が出会えると言われる雷鳥も見ることができ、また霞がかった山がなんとも神秘的な感じでした。来年は晴れた日にまた登りたいと思います。そして、いつか富士山にも登りたいなあ…

こんにちは。回復期リハ棟に勤務しています、介護福祉士の福永由希子です。木島病院で勤務してあっという間に1年半が経ちました。

私は夏がとても好きで、夏になると活動的になります。今年も、休みにになると夏休み中の子供を連れて海に行って来ました。そして、去年は1人で、今年は子供と一緒に白山登山にも挑戦しました。去年は御前峰まで行く事ができましたが、今年



## 接骨院紹介

### かなざわ柚子の木接骨院

院長 本明 学

こんにちは、かなざわ柚子の木接骨院の院長 本明 学(もとあき まなぶ)です。

木島病院には平成22年~27年の5年間勤務し、竹内院長をはじめ、沢山のスタッフ、患者様に様々な事を学ばせて頂きました。木島病院を退職後はデイサービスや接骨院の勤務を経て、この度平成30年9月より金沢市円光寺にて接骨院を開業する運びとなりました。

何かあったらあそこの「柚子の木」に行けば大丈夫！と思ってもらえる、そしていつ来ても居心地がいいなあと思ってもらえる接骨院を目指し日々努力していきます。

まだまだ未熟者ですが、早く地域に溶け込み、地域に貢献して行けるように頑張っていきたいと思っています。僕のことをお覚えの方はもちろん、初めての方もぜひ一度遊びにいらして下さいね！

施術日

	日	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	予約	○	休	○	○	○	休
15:00~21:00	予約	○	休	○	○	○	13:00 21:00

住 所 / 〒921-8173

石川県金沢市円光寺2丁目5番地31号

電話番号 / 076-207-4395

U R L / motoaki07130713@gmail.com



## 編集後記

朝晩肌寒くなってきましたね。先日友達に栗をたくさんいただきました☆茹でて食べたら、まあ〜んで美味しかったです!!秋を感じて幸せな気分になりました♪これから更に寒くなりますが、季節の物を食べて乗り切りましょうね☆それでは... 次回のちょっこしい話もお楽しみに〜♪ (新聞委員一同)

### 木島病院

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

### きじま在宅介護センター

TEL (076) 237-7111

FAX (076) 237-1199

### 健康増進施設

### スポーツリハビリ きじま

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1

病院ホームページアドレス

<http://www.kijima-hp.or.jp/>