

茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

HOT times

ほっと タイムズ

2025
vol.58

take FREE

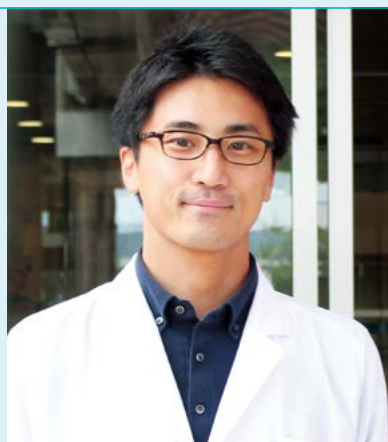
ご自由にお持ち帰りください

特集 「糖尿病」



「糖尿病」

糖尿病はしずかに進行するこわい病気です
健康的な未来のために、糖尿病予防を！



内分泌代謝・糖尿病内科 部長 **しかま あきと** 志鎌 明人

糖尿病の発症を防ぎましょう

「自分は大丈夫」そんな風に思っていないですか？日本では、成人の5人に1人が糖尿病かその予備軍といわれており、誰もがかかる可能性のある病気です。糖尿病は初期の段階では自覚症状がほとんどなく、気付かずに放置したまましていると重篤な合併症を引き起こすことがあります。まずは糖尿病を正しく理解し、健康的な未来のために、今からできる糖尿病予防を始めましょう。

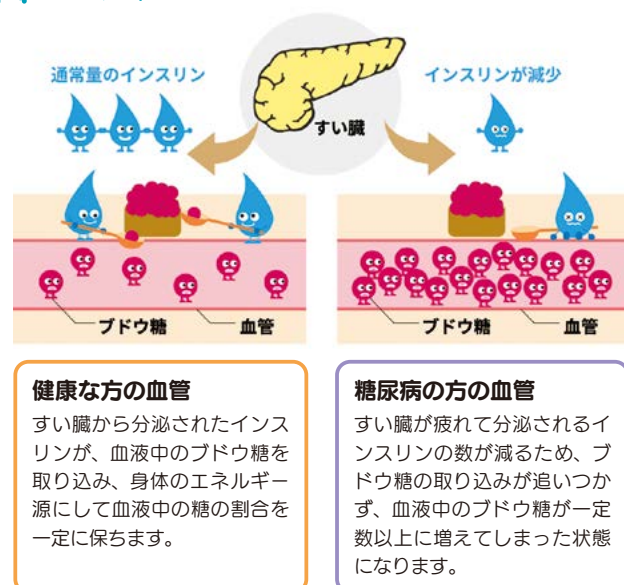
TOPIC 01

糖尿病とは？

私たちの体の中では、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが働き、血糖値を調節しています。糖尿病はインスリンが出にくくなり、働きが悪くなることで血糖値の調節が難しくなる病気です。

ーインスリンの働きー

食事で摂った炭水化物は、体内で分解され、ブドウ糖となります。ブドウ糖は体を動かすための燃料として、血液中に送られ、細胞内でエネルギーとして利用されます。この時、血液中にあるブドウ糖を細胞に取り込むためのカギとなるのがインスリンです。



糖尿病のタイプ

1型糖尿病		2型糖尿病
免疫疾患などが原因となりすい臓でインスリンをつくる細胞が破壊されてしまうため、インスリンがすい臓からほとんど出なくなり、血糖値が高くなる。	原因	遺伝的要因と環境的要因（運動不足や過食、ストレスなど）によりインスリンが出にくくなり、効きにくくなりして血糖値が高くなる。 <u>日本人の糖尿病患者の約90%がこのタイプといわれている。</u>
典型的には急激に症状が現れて、進行することが多い	症状	ゆるやかに発症し、進行するため症状が現れないこともある
肥満とは関係がない	体型	日本人は、肥満型も多いが、やせ型にも多い
若い世代に多いが、中高年でも認められる	発症年齢	中高年に多いが若い世代での発症も増加している
インスリンの注射	治療法	食事療法・運動療法、場合によっては薬物療法をすることもある

この2つの糖尿病の他にも、「妊娠糖尿病」や「特定の病気や薬剤など特殊な原因によって発症する二次性糖尿病」もある。

糖尿病の主な症状

高血糖状態が続くとさまざまな症状が現れます。しかし、ゆるやかに進行するため自覚症状に乏しく、気づかないまま進行するケースも少なくありません。また、症状があってもそのまま放置し、かなり進行して合併症を起こしているケースも見られます。定期的に健康診断や検査を受け、自分の身体の状態を把握しておき、また、普段とは違う体の変化を感じたら、医療機関に相談するなどして早めの対策を心掛けましょう。

◆高血糖に伴う症状◆

- ・のどが乾く
- ・水分をたくさん飲む
- ・トイレが近い
- ・疲労感
- ・倦怠感
- ・体重減少



◆合併症に伴う症状◆

- ・目のかすみ
- ・手足のしびれ
- ・傷が治りにくい



糖尿病はどうやって見つけるの？

糖尿病は健康診断、病院での血液検査で発見されることがあります。疑わしい場合には、病院でより詳しい検査を行います。

－糖尿病の診断基準－

- 空腹時の血糖値が126mg/dl以上
- 経口ブドウ糖負荷試験の2時間値が200mg/dl以上
- 血糖値が随時200mg/dl以上
- HbA1cの数値が6.5%以上

別の日に行った検査で上記のいずれかが2回以上認められれば糖尿病と診断
(ただしHbA1cのみでの診断は不可)

糖尿病治療について

糖尿病の治療の基本は**食事療法**と**運動療法**です。この2つを実施するだけで、血糖マネジメントができる例も少なくありません。しかし、食事療法と運動療法のみで血糖マネジメントが不十分な場合は、**薬物療法**を開始します。2型糖尿病は完治する病気ではありません。主治医とよく相談しながら、血糖マネジメントの目標を設定し、血糖値を良好に保てるよう生活することが大切です。

糖尿病の合併症

糖尿病はさまざまな合併症が起こります。糖尿病は全身の血管や神経を蝕んでゆく「全身病」です。糖尿病治療の目標は合併症を予防し、健康な人と変わらない生活を送ることです。定期的な検査も忘れずに！

細小血管障害

神経、眼、腎臓にあらわれる
糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症

三大合併症（細小血管症）



- し 神経障害
- め 網膜症
- じ 腎症

血糖管理が影響します。

大血管障害

心臓、脳、末梢動脈にあらわれる
末梢動脈疾患、脳梗塞・脳出血、
虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）など

大血管症



- え 壊疽
- の 脳梗塞
- き 虚血性心疾患

大血管症は、血糖管理以外にも「高血圧」「脂質異常症」「肥満」などが影響するため、是正する必要がありますが、特に「禁煙の徹底」は重要です！

＼しめじとえのきで覚えてね／

TOPIC 02

はじめよう！糖尿病予防

糖尿病はどんな人でもなる可能性があります。生活習慣を見直して、糖尿病の発症を防ぎましょう。

1. 食生活を見直しましょう

あなたの食習慣をチェック！こんな食事していませんか？

- ☐ 食事時間が不規則
- ☐ 食事を抜くことがある（欠食）
- ☐ 食事にかかる時間が短い（早食いである）
- ☐ パンだけ、丼だけ、麺だけで食事が終わることが多い



あてはまる項目がある方は要注意！
血糖値の変動が大きくなりやすい食習慣です。
できることから毎日の食習慣を見直していきましょう！

糖尿病予防のための食事の基本

①食後の血糖値の急激な変化を防ぎましょう

- 食事を抜いたり、食事時間が不規則になると、次の食事のときに血糖値が急激に上がる原因になります。
1日3食、規則正しい時間に食べましょう。
- ゆっくりよく噛んで、早食いやドカ食いを防止しましょう。食事の満足感を上げることに役立ち、食べ過ぎ防止にもなります。
- ごはんやパン、麺などの炭水化物の多い食品のみでの食事は血糖値が上がりやすくなります。
②のバランスのよい食事を心がけましょう。
- 水分補給は甘い飲料ではなく、お水やお茶などを中心にしましょう。



②バランスのよい食事を摂りましょう

バランスのよい食事にするために、毎日の食事以下の組み合わせを意識してみましょう。



- * 外食やお弁当・お惣菜を利用するときも、主食・主菜・副菜となる食品が揃っているか確認してみましょう！
- * 丼ものや麺料理を食べるときは、サイドメニューを足してバランスを整えましょう。

③太りにすぎに注意しましょう

日々の体重の増減はエネルギーの過不足の大切な指標です。

習慣的に体重を測って、ご自身の体重をモニタリングすることから始めてみましょう！

医師・管理栄養士
と相談し、
正しい知識を
身につけましょう。



栄養管理科 かわい まきこ
河合 眞生子

2. 体を動かしましょう

運動は高血糖を改善して、合併症の予防にも役立ちます。また、食後に行うと血糖値の上昇を抑制することができます。

①有酸素運動

ウォーキング、軽いジョギング、水泳など。
週150分以上が目安。



②レジスタンス運動 (筋力トレーニング)

スクワット、腹筋、腕立て
伏せ、ダンベル運動など。
1セット10～15回を1～3
セット。週2～3回が目安。



③その他

車を使わず歩く、エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使うなど、無理のない程度に普段の生活の中で体を動かすことを意識しましょう。



－注意点－

治療中の場合は主治医と相談の上で実施してください。また体調不良の時や低血糖症状(めまい・手足の震え・冷や汗)が出たときは運動を控えてください。

糖尿病週間

毎年、世界糖尿病デーである11月14日を含む1週間は「全国糖尿病週間」です。当院でも「全国糖尿病週間」にあわせてイベントを開催し、糖尿病について理解を深めていただくための資料展示や看護師などによる相談会を行っています。

今年の当院の「糖尿病週間」のイベントは令和7年11月11日(火)～14日(金)に開催します。

クローズアップ CLOSE UP

神経内科

神経内科 部長

てら だ まこと
寺田 真



脳と神経、全身を診る。

人生に寄り添う。

神経疾患治療の目覚ましい進歩に対応すべく、当院は正確な診断と適切な治療の提供を追求し、神経内科診療の向上を通じて、地域医療への貢献を果たしてまいります。

神経内科（脳神経内科）について

神経内科は、脳・脊髄、末梢神経、筋肉まで全身を幅広く診療します。対象は、頭痛、脳卒中、てんかんといった身近な疾患から、髄膜炎、アルツハイマー病を含む認知症、ギラン・バレー症候群のような免疫疾患、パーキンソン病や筋ジストロフィーなどの神経難病まで多岐にわたります。

私たちは丁寧な問診と診察を重視し、各種検査で診断を確定するため、特に初診には時間を要します。単に病気を診るだけでなく、患者さんの人生に寄り添うことを大切にしており、神経難病では関わりが年単位、時には世代を超えることもあります。患者さんの人生に関わらせていただくことは、この上ない喜びです。

治療法が劇的に変化する神経内科

近年、治療法は大きく進歩し、多くの疾患が「進行を抑制し、長く付き合える病気」へと変わりつつあります。アルツハイマー病では、原因物質「アミロイドベータ」を脳内から除去し、進行を緩やかにする画期的な抗体薬が実用化されました。パーキンソン病ではiPS細胞を用いた再生医療の治療が進み、根本治療への道筋が見え始めています。

また、片頭痛には痛みの原因物質を標的とした抗

CGRP抗体製剤が予防薬として登場し、発作頻度を大幅に減らせるようになりました。ほかにも、てんかん、多発性硬化症、重症筋無力症などで新しい治療薬が次々と使用可能になっています。こうした最新治療を適切に提供するには、正確な診断が不可欠です。

地域の医療機関の皆さまへ

今年度より当科の常勤医体制が再開し、入院対応できる疾患を徐々に増やしております。茨城県における神経内科診療の司令塔となることを目指し、筑波大学と連携して複数常勤医体制の構築を最優先で進めています。地域の先生方からのご紹介にも柔軟に対応いたしますので、地域連携室を通じてご連絡いただければ幸いです。



検査室にて

教えて！
ドクター

Tell Me Doctor

重症化すると命に関わるキケンも

腎盂腎炎って どんな病気？

じん う じんえん
腎盂腎炎は女性に多く発生する傾向があります。慢性腎盂腎炎は自覚症状がない場合も多く、治療せずに放置していると慢性腎不全へ移行することもあるため、注意が必要です。

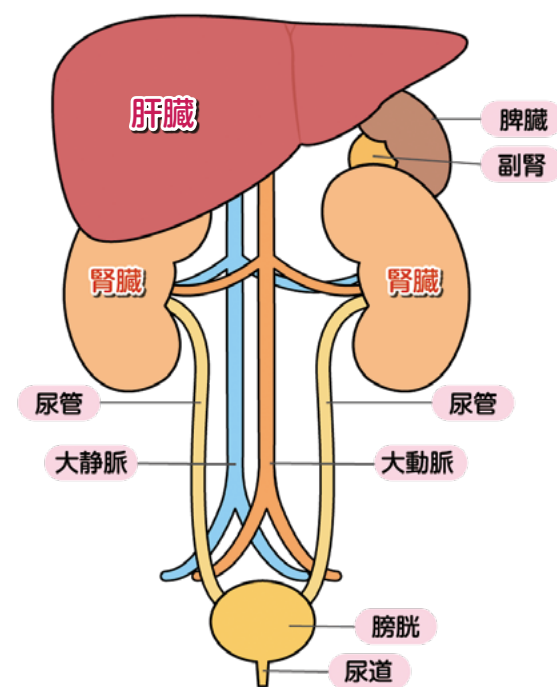
そこでくわしいお話を泌尿器科の江村 正博先生にお聞きしました。

Q. 腎盂腎炎とはどんな病気ですか。

A. 腎盂腎炎とは腎臓が感染を起こす病気です。多くは細菌感染によります。尿は通常無菌とされていますが何らかの原因により尿路に細菌感染が生じ腎盂まで到達することで腎盂腎炎が起こります。

Q. 腎盂腎炎はどのような原因でなりますか。

A. はっきりした原因のない単純性尿路感染もあれば尿路結石、悪性腫瘍（膀胱がんや尿管がん等）、尿路カテーテル留置などにより尿の流れが阻害されることで起こる複雑性尿路感染など原因は様々です。



Q. 腎盂腎炎の主な症状をおしえてください。

A. 高熱、背部痛（感染を起こした腎臓側）が主な症状ですが慢性腎盂腎炎では症状が目立たないことがあります。

Q. 腎盂腎炎の治療法をおしえてください。

A. 抗生物質の投与が治療の中心です。複雑性尿路感染の場合には泌尿器科的な処置が必要になる場合があります。

Q. 腎盂腎炎に予防法はありますか。

A. 膀胱炎から腎盂腎炎に発展する場合がありますので膀胱炎の予防（水分を多めにとる、尿を我慢しすぎない、陰部の清潔を保つなど）をすることが腎盂腎炎の予防につながる場合があります。



Q. 治療後に再発することはありますか。

A. 抗生物質の投与期間が不十分な場合や複雑性尿路感染の原因が解消されていない場合には再発する場合があります。



泌尿器科 部長
えむら まさひろ
江村 正博

江村先生
から
ひとつこと

腎盂腎炎に対する治療には適切な抗生物質の投与や適切な投与期間が大切です。腎盂腎炎を疑った際には、自己判断で自宅に残っている抗生物質の内服などは行わず、医療機関を受診するようにしてください。

クロスロード



はたらく人 × 想い

no.8

診療放射線技師 わたなべ 渡邊 みなみ 見えない不安に寄り添う



私が診療放射線技師の職に興味を持ったきっかけは、2011年に発生した東日本大震災です。当時、「放射線」に対して漠然とした恐怖を感じていましたが、医療の現場では人々の健康を支えるために活用されていることを知り、正しく安全に扱う知識と技術を学びたいと考えようになりました。診療放射線技師の業務は、いわゆるレントゲンと呼ばれるX線写真をはじめ、CTやMRI、核医学検査、放射線治療など多岐にわたります。様々な検査を行いますが、不安や緊張を感じている方も少なくありません。今後も、患者さんに寄り添った医療を提供できるよう努めてまいりますので、ご不安な点やご質問がありましたら、お気軽にご相談ください。

\\ ちょっと Kenchu //

もしかしたらそれ「秋バテ」？

寒暖差が激しく、湿度や台風の発生で気圧の変化も大きくなる秋。この時期は夏の疲れが抜けないうえ、秋の気候の急激な変化も相まって、自律神経が乱れがちです。この季節に感じる体調不良、それは「秋バテ」かもしれません。

秋バテ症状を チェック

■身体の不調

- ・疲労感や倦怠感
- ・食欲不振
- ・胃腸の不調（下痢・便秘）
- ・立ちくらみ・めまい
- ・頭痛 など

■精神の不調

- ・不眠
- ・抑うつ感
- ・イライラ
- ・やる気、集中力の低下 など



これらの症状に思い当たる場合は、次に紹介する秋バテ対策を心がけ、それでも改善しない場合は医師に相談しましょう。

秋バテ対策

対策1 規則正しい生活と十分な睡眠

起床就寝の時間を一定に保ち、良質な睡眠を確保するために就寝前のスマホ、テレビは控える。

対策2 バランスの良い食事

バランスの取れた食事（主食（糖質）＋主菜（たんぱく質）＋副菜（ビタミン・ミネラル））を意識し、疲労回復に役立つビタミンB1を含む食材や身体を温める効果のある食材、整腸効果が期待できる食物繊維を含む食材の摂取などがおすすめ。

対策3 入浴

ぬるめのお湯にゆっくりと浸かる。睡眠の質の向上にもつながる。

対策4 適度な運動

ウォーキングや軽めのジョギング、ストレッチで自律神経のバランスを整える。



MESSAGE

第21回

2040年問題とがん医療

茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

病院長 しま ずい とおる 島居 徹



今年（2025年）は団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になる超高齢化社会となり、医療費、介護費の増大、労働力の不足などの課題が生じています。2040年には、第二次ベビーブームで生まれた団塊ジュニア世代が65歳以上となり、高齢者、後期高齢者人口ともにピークを迎え2025年問題がさらに深刻化するとされます。

厚生労働省が2040年問題を見据えたがん医療の提供体制についてのあり方の検討経過を報告しています。2040年に人口構成は、65歳以上の人口が7.5%増加するのに対し、15歳から64歳は15%減少するとされ、がん患者総数はやや増加すると見込まれています。これは地域ごとにも異なり、茨城県に関する推計では変化率は0～5%増加とされます。

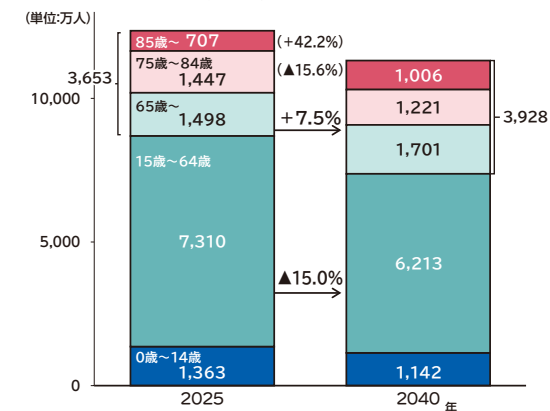
医療需要として手術療法は減少、放射線治療と薬物療法は増加傾向とされますが、茨城県における各治療方法の変化率は各々5～10%減少、20～30%増加、10～20%増加と推計されています。一方、治療の担い手である医師数は過去10年間で13%増加しているにもかかわらず外科医総数は横ばいで、特に消化器外科医は10%減少しています。2040年の推計では消化器外科医

は40%減るとされ、手術療法が減少するとしても消化器外科医は0.52万人不足するという深刻な予測が出ており、外科医の育成とタスクシフトなどによる負担軽減が必要とされます。

2040年を見据えたがん医療提供体制として、均てん化と集約化が必要で、医療技術の観点からは高度な判断が必要なもの、新規性があり標準的とは言えない治療、高度な医療技術、高額な医療機器・設備を要するものは拠点化して集約の必要があるとされます。また、医療受給の観点から、患者数が少ない希少がんなど専門医が不足している診療科では、効率性から集約化が望ましいとされます。一方、がん予防や支持療法、緩和ケア等多くの診療所や病院で提供される均てん化の体制が望ましいとされ、地域医療構想でもすでに2040年問題が掲げられており、茨城県でも今年度以降検討されていく予定です。

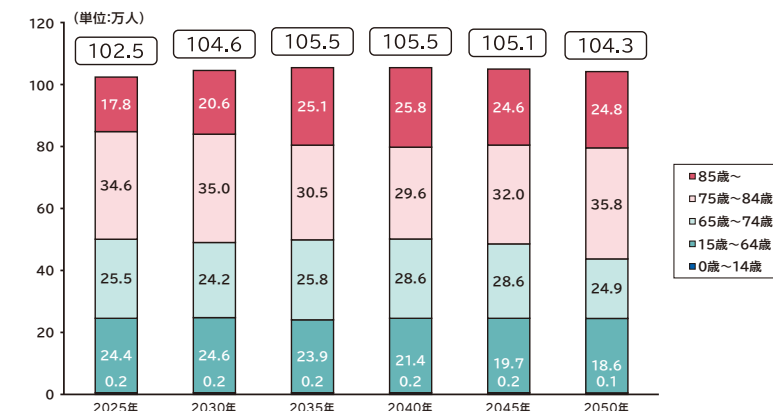
当院は都道府県がん診療連携拠点病院として、茨城県のがん診療の均てん化、集約化について、がん診療に携わる他施設と連携しながら検討してまいります。

人口構造の変化



（出典）総務省「国勢調査」「人口推計」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口 令和5年推計」

がん罹患患者数の将来推計



（出典）全国がん登録「がん罹患率データ（2017～2021年）」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（2020～2054年）」を用いて国立がん研究センターにおいて作成

あなたの街のお医者さん

連携
医療機関の
ご紹介

茨城県立中央病院と連携し、地域の皆さまの健康をサポートしてくれる医療機関をご紹介します。

石橋内科医院

内科・循環器科



この地に開業し23年目となります。専門は循環器疾患です。高血圧症、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）、不整脈（期外収縮、心房細動、房室ブロック、ペースメーカー外来）、心不全等の患者様が多く来院されます。難治性高血圧症の原因の一つとされる睡眠時無呼吸症候群の検査・治療も実施しております。長寿となり心房細動や慢性心不全の方が多く、治療も大きく変化しています。最新の情報・治療法を取り入れ、各患者様に最も適した治療法を提供できる様に精進して参ります。

専門外疾患については茨城県立中央病院や近隣の医療機関にご協力をお願いし、来院される患者様の要望にできるだけ応えられる様に努めてまいります。よろしくお願いいたします。

☎ 0296-71-3181

院長：石橋 正二郎

住所：笠間市鯉淵6268-102



診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
8:30-12:00	○	○	○	—	○	○	—
14:30-18:00	○	○	○	—	○	—	—

休診日：木曜、日曜、祝日、土曜午後

笠間さくら歯科

歯科、矯正歯科、小児歯科、歯科口腔外科



笠間さくら歯科は、やさしく温かな雰囲気のある歯科医院です。一般歯科、予防歯科、小児歯科、歯周病治療のほか、インプラント治療にも取り組んでいます。CTやマイクロスコープを活用した精密治療で、安全性を高めながら、患者様の状態や希望に寄り添った治療を行います。女性ならではのきめ細やかな心配りと丁寧な説明で、安心して通える環境を整えています。

☎ 0296-78-1182

院長：今井 加奈子

住所：笠間市鯉淵6269-12



診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
8:30-13:00	○	○	—	○	○	8:30 14:00	—
14:00-17:00	○	○	—	○	○	—	—

休診日：水曜、土曜午後、日曜、祝日

※金曜・土曜の時間は変更になる場合がありますのでお問合せください。



茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

Ibaraki Prefectural Central Hospital, Ibaraki Cancer Center

〒309-1793 茨城県笠間市鯉淵6528 TEL:0296-77-1121(代表) <https://www.hospital.pref.ibaraki.jp/chuo/>

