

「ごさか家庭医療クリニック」 ニュース

9月号

血糖値が

高いと言われた

●2型糖尿病とは？

まず、糖尿病には1型と2型があります。1型は生活習慣に関係なく、自分でインスリンを出せなくなり、血糖値が慢性的に高くなる病気でインスリン注射が必要です。2型糖尿病は生活習慣が原因でインスリンを出しているのに不十分で慢性的に血糖値が高い状態を言います。

アメリカ糖尿病学会の診断基準は空腹時(8時間以上絶食後)血糖126mg/dL以上、75gOGTT(75gのブドウ糖を飲む検査)で2時間間値が200mg/dL以上、ヘモグロビンA1c 6.5%以上、典型的な糖尿病の症状(のどの渇き、多飲多尿、体重減少)か高血糖症状があり随時血糖200mg/dL以上、のいづれかに該当すれば糖尿病と診断されます。

●どんな人が検査した方がいいの？

● 全年齢でアジア人ならBMI23以上(BMI=体重kg/(身長m×身長m))で、その他に糖尿病リスクのある方。その他の糖尿病リスクとは以下。
・ 身体活動が低い
・ 一親等以内に糖尿病の家族がいる
・ ハイリスク人種・民族(黒人、ラテン系、ネイティブアメリカン、アジア人、太平洋諸島の住民)
・ 4000グラム以上の赤ちゃんを出産した女性または妊娠糖尿病と診断

された女性

・ 高血圧症がある。
・ HDLコレステロール \wedge 35mg/dLまたは \wedge かつ中性脂肪 \vee 250mg/dL

・ 多発性卵胞症候群の女性
・ ヘモグロビンA1c \geq 5.7%、境界型糖尿病

・ その他にインスリン抵抗性が疑われる状態(高度肥満など)
・ 心筋梗塞など冠動脈疾患にかかったことがある
・ 45歳以上のすべての方。特に過体重や肥満の方

検査で問題なければ3年間隔で再検査することが望ましい
糖尿病を放置すると、心筋梗塞、脳卒中、失明、腎不全で透析、足壊疽(足がくさる)、感染症、勃起不全の危険性が高くなります。

治療は血糖を正常に保つだけでなく、血圧、コレステロールも適正に保つて、ようやく上記の病気の予防効果があります。2型糖尿病はこのように血圧、脂質も注意して治療しないといけないので生活習慣病の王様ともいえます。

●予防・治療は？

予防も治療も基本的には生活習慣の改善です。

- ・ 禁煙する
- ・ 適正な体重を保つ。BMI 20~25
- ・ 魚を最低週2回食べる。魚油やオリーブ油を積極的に食べる
- ・ アルコール摂取を控える
- ・ 塩分摂取を控える
- ・ 週150分以上の有酸素運動をする

・ 禁忌でなければ糖尿病のある人は筋力トレーニングを最低週2回行う
・ 日中90分以上座るような長時間の安静をさけるようにする
以上のようなことが推奨されています。

●薬物療法

糖尿病と診断された場合、薬物療法を開始します。
冠動脈疾患の予防、死亡率減少効果に有効であると示されている薬はメトホルミンと呼ばれる種類の薬とインスリン注射のみです。

その他の薬は血糖を下げる効果は示されていますが、最も肝心な冠動脈疾患や死亡率を有意に減少させるかは明らかでないのが現状です。メトホルミンは古くからある薬であり、安価であることもメリットです。

以上から薬物療法の基本はメトホルミンを使用することになります。この薬は高齢者や心臓、腎臓が悪い方に使用する場合は十分な注意が必要です。

メトホルミンと生活習慣改善でうまく血糖をコントロールできないければ、その他の薬を追加するか、インスリン注射を併用することになります。

私のおすすめはメトホルミンだけでうまくいかない場合は早期にインスリン注射を使用したほうが、血糖コントロールはうまくいくと考えています。

●医者は何をみているか？

医者は糖尿病を改善し、合併症を予防するために以下の指標を用います。
・ ヘモグロビンA1cが7%以下か？

- ・ 低血糖の症状はないか？
- ・ 血圧 \leq 140mmHg/90mmHgか？
- ・ スタチンは飲んでいるか？
- ・ 禁煙しているか？
- ・ 微量アルブミン尿、たんぱく尿はでていないか？
- ・ 体重は適正か？
- ・ 足の神経障害、水虫、傷はないか？
- ・ 眼科には年1回受診しているか？
- ・ 予防接種はきちんとしてるか(肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチン)？
- ・ 男性なら勃起不全はないか？

● 一生お薬を飲み続けないといけないの？
生活習慣と血糖値が改善され、長期間維持できれば血糖を下げるお薬をやめることも検討します。また、インスリン注射も同様に状態が良ければ、中止や内服薬に変更することも可能です。
2型糖尿病は治る病気です。



院長のひびく

8月23日に北海道は洞爺湖で開催されたトライアスロン大会『アイアンマン・ジャパン北海道』に出場してまいりました。無事に完走でき、皆様のご協力に感謝しております。このトライアスロン大会は今年で3回目となりました。しかし、来年からは開催されるかどうか不明ということでした。もし、開催されなくなったら残念なことです。

一見、難しそうに思える事もきちんと目標と計画を紙に書き、実行していくと達成できるものなんです。私は前回14時間28分で完走したので、今年は13時間台で完走を目標にしました。そして、この目標と計画を紙



に書く事を使って、目標達成できることができました。結果、去年より55分タイムを短縮でき、13時間33分でした。何か目標をお持ちでしたら、是非、紙にその目標を書き、計画も書き込んでみてください。かなりの確率で実現できると思います。だまされたと思ってやってみてませんか。

患者様の声

当院では患者様の声を集めております。患者様の喜びの声を聴く事ほど、私たちの仕事にやりがいと情熱を与えてくれるものはありません。いいこと・悪い事どんなことでも結構です。是非、あなた様のお声をお聞かせください。

受付にはがきをご用意しておりますので、是非、皆様のお声をお聞かせください。

「安心！お家で医療」 「訪問診療の」案内

お体が不自由になってきて、この先もお薬など治療が必要だけれども、一人では通院が大変になってきている方はいらっしゃいませんか？

私たち、こさか家庭医療クリニックはどんなお病気、症状の方でも、もちろん、がんを患い最後を住み慣れたご自宅で迎えたいという方もご自宅での診療を行います。もし、専門的治療が必要な場合で、患者様やそのご家族さまのご希望であれば、適切な医療機関へ紹介いたします。

よく知らない診療所にしかも「家庭医療」というあまり聞き慣れないところに大切なご家族や患者さんを紹介して、より悪くなってしまうのは嫌だとお考えでしょうか？ そうした強い責任感をもっておられる方こそ、当院に一度、ご相談ください。どんなご相談でも喜んでお受けいたします。診察時間内に直接来院されても構いませんし、お電話での相談も歓迎いたします。そのときに診療方針やどんなケアが可能なかをご確認することが出来ます。

あるいは訪問診療（定期的にご自宅へお伺いして診察すること）をしたいが、周囲が理解してもらえない場合は、ご相談いただければ、話し合いの場を提供いたします。

もし、周りで通院に困っている方やそのご家族の方がいらつしやいましたら、皆さんにお知らせください。そして、もしこれを読まれている訪問看護ステーションの方や医療機関の方がいらつしやいましたら、患者様をご紹介いただきましたら、定期的にカンファレンスを行って、より質の高い安心できる医療を提供していきたいと考えております。お気軽にご相談ください。

うす毛・発毛 (AGA) 外来の案内

働き盛りの男性の皆様、毎日のお仕事おつかれさまです。エネルギーにあふれるその姿は男らしさの象徴ですね。

そんな中、こんなことで自信を失ったりしていませんか・・・？
例えば、最近、抜け毛が多いとか、髪の毛が薄くなってきたとか・・・でも、こういった症状は1日1回お薬を使い続けるだけで、解決できるかもしれません！

副作用は大丈夫なの？
使用するフィナステリドという薬の主な副作用としては性欲減退や勃起不全、人によっては肝機能障害などです。ですので、医師とともに効果が出てくるのか？ 副作用はでていないのか、やめるべきか続けるべきか？ を一緒に相談しながら判断していきます。

本当に効果あるの？
研究結果では6〜12ヶ月でミノキシジル（市販で買える発毛剤：商品名リアップ、ロゲインなど）とフィナステリドを一緒に使用した場合、半年〜1年で約9%髪の毛が増え、4年後には24%の髪の毛の増量がみられました。

私たちはあなたにどうか自信を取り戻してほしいのです。そして、より活発に、より社会に、より家族に貢献され、もっと明るい社会を作ってほしいと考えています。

※AGA外来は自費診療になります。

たくさんのお薬を飲んでいて、減らしたいと考えている ご友人の方はいらっしゃいませんか？

もしかしたら、お薬を減らすことができるかもしれません。

まずはお電話を

こさか家庭医療クリニック

電話 078-591-8070

ホームページ <http://kosaka-katei.com/>

北鈴蘭台駅前 コープ北側テナント

こさか家庭医療

検索