



広報誌  
No. 223

Autumn | November 2024

TAKE FREE

KYOTO  
SAISEIKAI  
HOSPITAL



[www.kyoto.saiseikai.or.jp](http://www.kyoto.saiseikai.or.jp)

KYO  
NADESHIKO

特集

「糖尿病」は  
本当に生活習慣病？



社会福祉法人  
恩賜財団

京都済生会病院

KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL

# 「糖尿病」は本当に生活習慣病？



“甘いものを食べすぎたらおしっこに糖がでる？”  
“血糖値が高いってどういうこと？ 暴飲暴食でなる病気でしょ？”  
そんなイメージをアップデートする  
「糖尿病」のお話です。

糖尿病内科 医長 北江 彩

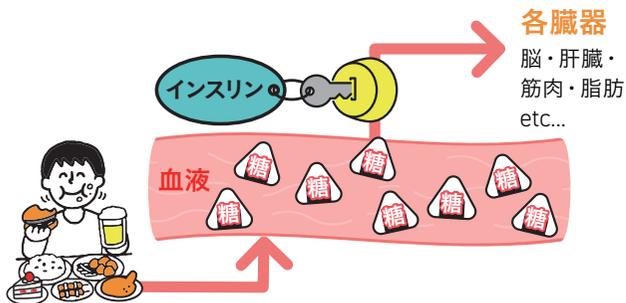
そもそも「糖尿病」って  
どんな病気？

「糖尿病」と聞いて、みなさんはどのようなイメージをお持ちでしょうか？

食べ過ぎ、不摂生、贅沢病、生活習慣病、運動不足、目が見えなくなる、足が腐る？ 身近な誰かを思い浮かべる方もいらっしゃるかもしれません。そもそも糖尿病というのは身体が「どのような状態」になっていることを指すのでしょうか。

「尿」という漢字が使われていますが、尿の病気ではありません。食事の糖分は、血液中にブドウ糖として吸収されます。その血液が全身の血管をめぐり、脳や筋肉など全身のさまざまな細胞に取り込まれ、エネルギーとして消費されます。このブドウ糖が細胞に取り込まれる時の通り道を開くのに必要になるのが、膵臓で作られる「インスリン」というホルモンです。インスリンの働きが何らかの理由で不十分になると、血液内のブドウ糖が細胞に吸収されにくくなってしまい、余ったブドウ糖が血液中に渋滞します。血液中のブドウ糖

## インスリンの働き



が過剰になった状態Ⅱ血糖値が高い状態が慢性的に続くのが糖尿病です。

結果的に、血液を原料に作られる尿にもブドウ糖が排出されるので、昔の人は尿に糖が出て甘くなる病気として「糖尿病」と名付けたようです。でも、実際にはインスリンが効きづらい、またはインスリンの量が足りない、もしくはその両方によって血液の中のブドウ糖が過剰になってしまう病気です。

## 糖尿病になってしまう原因は？

ひと昔前、糖尿病は高血圧症や脂質異常症(高コレステロール血症)と並んで「生活習慣病」と呼ばれていました。食事や運動などの生活習慣が発症や治療に大きく関わってくる病気という意味ですが、この名称から「糖尿病になる人は生活習慣が悪い人」「不摂生による自己責任」といった偏見ともいえるマイナスイメージに繋がってしまいました。糖尿病をお持ちの方もそうでない方も、少しご自身と周りを見回してみてください。不摂生な方や肥満の方、全員が糖尿病になるわけではありません。また、明らかに痩せていたり、規則正しく健康的な生活をされていたりするのにも、糖尿病をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

実は、糖尿病といってもその原因や病状はさまざまです。糖尿病は原因によって大きく3つに分けられます。3つの原因について、もう少し詳しくご紹介します。

### ① 1型糖尿病

インスリンは、膵臓の中の膵ベータ細胞という細胞で作られます。本来、体の中で細菌やがん細胞などの敵を攻撃するための免疫が、間違っってこの膵ベータ細胞を攻撃してしまうことがあります。結果的にインスリンが出なくなってしまう糖尿病を発症します。これが1型糖尿病です。赤ちゃんから高齢者まで、幅広い年代の方がある日突然かかることのある疾患です。小さな子供や若いスポーツ選手などがインスリンを打っている様子をテレビなどでご覧になったことのある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。生きていくのに必須のホルモンであるインスリンが自分の膵臓で作られなくなってしまうので、治療は必ずインスリンの注射が必要になります。近年、血糖測定器、インスリンポンプなど機械の進化で治療が著しく発展しました。

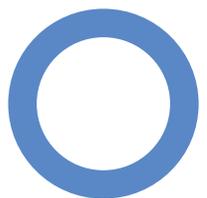
### ② 2型糖尿病

かつて生活習慣病と呼ばれていた、みなさんにとって最も身近な、患者数の多い糖尿病がこの2型糖尿病です。もちろん運動や食事などの生活習慣も大きく関係しま

すが、他に「遺伝(体質)」と「加齢(老化)」が大きな原因になり、これらの要因が複雑に関係しあって発症します。ご家族のなかに糖尿病の方が多かったり、若いころには暴飲暴食しても平気だった方が年とともに糖尿病を発症したりするの、遺伝や年齢が関係するからです。

### ③ その他、二次性糖尿病

1型でも2型でもなく、他の病気や薬などが原因になって糖尿病になる場合があります。膵がんや膵炎などの膵臓の病気、他の病気の治療のためにステロイドなどの薬を使った場合に血糖値が上がってしまうホルモンの病気や、インスリンがうまく作れない遺伝子疾患など珍しい病気もあります。糖尿病が最初に見つかった時や、急に悪化した場合には、他の病気が原因になっている可能性も含めて調べていきます。



世界糖尿病デー

11月14日

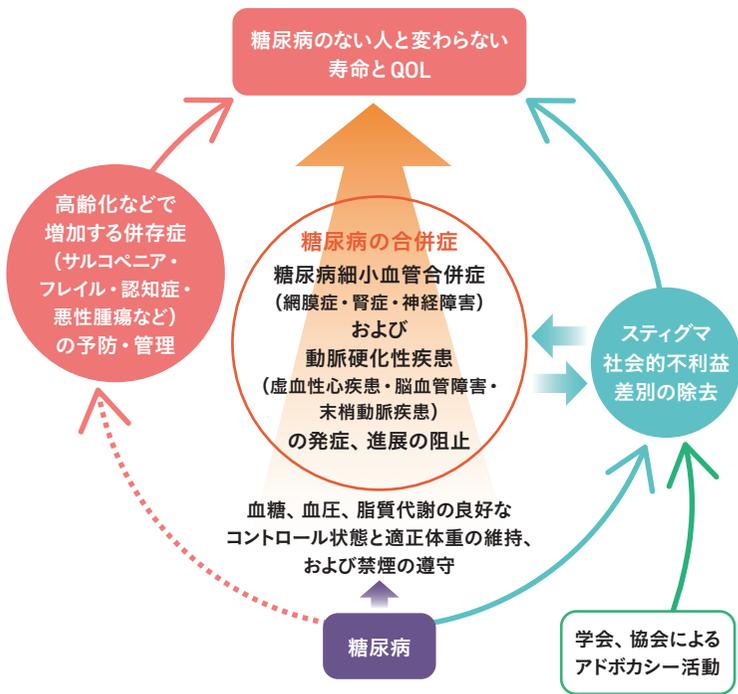
## 糖尿病の治療ってどうして必要なの？

大原則として知っておいてほしいことは、糖尿病の治療は糖尿病をなくすための治療ではありません。今までにご説明したとおり、体質的、年齢的なことも原因になっていて、一度、糖尿病と診断された方が糖尿病と完全に縁を切れる状態になることは難しいとお考えください。糖尿病の治療は糖尿病の合併症、つまり高血糖が原因となる他の病気にならないための予防目的の治療です。

血糖値が非常に高い状態が続けば、尿が増加して脱水になったり、ブドウ糖がうまく栄養として代謝できない状態になったり、命に関わる合併症を起こします。また、高血糖で免疫力が低下するため、さまざまな感染症にもかかりやすくなります。これら急な症状を起こす程ではなくても、長年高血糖状態が続くと、動脈硬化や血管障害が進み、視力障害、腎不全、脳梗塞、心筋梗塞などの病気のリスクが高まります。治療（食事療法、運動療法、薬物療法）を続けることで、これら他の病気を予防

### 糖尿病治療の目標

日本糖尿病学会（編・著）：糖尿病治療ガイド2022-2023, 文光堂, p.31, 2022より



していくことが、糖尿病治療の主な目的です。今は何の症状もない方でも、将来のために通院、治療を継続してください。

糖尿病は日本、そして世界でも患者さんが年々増加している病気です。生活の変化や他の病気の治療が必要になった場合にも合わせて調整が必要になることも多いです

す。普段はかかりつけ医で糖尿病を治療されて安定している方でも、他のことで当院に入院された際など、我々と出会う機会があるかもしれません。糖尿病の可能性を指摘されている方は、症状がないからと放置せず、どうぞ元気なうちに他の病気にならないための治療を考えてみてください。

### 北江 彩（きたえ あや）

糖尿病内科 医長・栄養科 部長

2011年京都府立医科大学卒業。  
医仁会武田病院、朝日大学病院、京都府立医科大学大学院を経て現職。日本内科学会認定総合内科専門医、日本糖尿病学会認定糖尿病専門医。



2023年度ブルーライトアップの様子



2023年度世界糖尿病デーイベントの様子

こんにちは

臨床工学科 です。



私たちは医療機器のスペシャリストです

臨床工学技士は、医療機器の操作や保守・点検を行う国家資格です。医師や看護師などのメディカルスタッフとチームを組み、さまざまな部署で、患者さんの命に直結する生命維持管理装置の操作や管理を担当しています。

### 血液浄化業務

透析センターでは医療機器の日常管理・保守点検を行うとともに、穿刺や透析治療中に行う透析機器の操作、患者さんの状態のモニタリングなど、安全な治療を行えるようサポートをしています。医師や看護師と連携して最適な治療環境を提供できるように日々取り組んでいます。



### 循環器業務

主に心臓カテーテル検査、ペースメーカー治療、アブレーション業務に携わり、治療中の生体情報のモニタリングや、体外式ペースメーカーなどの医療機器の操作を行っています。緊急のカテーテル治療などに対応するため、24時間待機しています。患者さんの安全のため、ペースメーカー遠隔モニタリングにも積極的に取り組んでいます。

### 手術室業務

手術室では、麻酔器の点検や術中ナビゲーションシステムの操作などを行っています。また、手術支援ロボット（医師がロボットを活用して、より精度の高い手術が可能になるロボット支援手術）の導入を計画するなど、より質の高い医療を提供できるように努めています。



## INFORMATION

### 新院長へ バトンタッチ!

10月1日(火)に吉田憲正前院長(写真右)から、伊藤義人院長(写真左)へ、院長のバトンが繋がれました。当院は伊藤院長のもと、これからも乙訓地域の急性期医療、地域医療の提供と、ソーシャルインクルージョンや「まちづくり」に努めていきます。



### 長岡京まるごとヘルシーフェスタ に今年も出展

9月7日(土)に、JR長岡京駅近くのバンビオ1番館で開催された「長岡京まるごとヘルシーフェスタ」に今年も出展しました。今回は脳年齢チェック、血圧測定、酸素飽和度測定を行いました。ご来場いただいたみなさま、測定体験されたみなさま、ありがとうございました。



### 読者アンケートにご協力ください

いつも「京なでしこ」をお読みいただきありがとうございます。  
みなさまのご意見・ご感想をぜひお寄せください。

読者アンケートは  
こちらの二次元コードから



## 旬の食材と栄養

### 柳葉魚 ししゃも



「ししゃも」は北海道の太平洋沿岸のみに生息する希少な魚であることはご存じでしょうか? 実は普段スーパーで見かけるものほとんどは「樺太ししゃも(カペリン)」というアイスランドやカナダ、ノルウェーなどで海外で獲れた「ししゃも」の代用魚です。国産品は「本ししゃも」と呼ばれ、産卵のため遡上する10~11月が旬で、この時期に獲れる「子持ちししゃも」はプチプチとした歯ごたえと濃厚な味わいで人気があります。

ししゃもは骨まで食べられるためカルシウムが豊富で骨を丈夫にし、筋肉を作るタンパク質も豊富で筋トレとの相性も良いです。他にもカリウム、リン、ビタミンA・B2・D、DHA、EPAなど栄養の宝庫で、血栓の予防にも効果的です。

ししゃもと言えば焼き魚のイメージですが、煮物、天ぷらにもおすすです。

# みんなが暮らしやすい まちづくりを目指して

京都済生会病院と株式会社ワコールが「インクルーシブなまちづくりに向けた連携協定」を締結しました！



## 「ゆりかごからゆりいすまで」 「出産からみとりまで」

2024年9月9日（月）に京都済生会病院と株式会社ワコールは「インクルーシブなまちづくりに向けた連携協定」を締結しました。これまで、当院とワコールは、済生会フェアの出席、周産期における患者サービスの向上など協力関係を構築してきました。今後、さらなる連携により、地域の社会課題解決に取り組みます。女性の人生に寄り添うワコールのテーマ「ゆりかごからゆりいすまで」と当院のコンセプト「出産からみとりまで」がシンクロしながら、全ての人が一生涯を豊かに地域で暮らすためのまちづくりを目指します。

### ● 主な連携内容

1. 健康増進、健康啓発、健康教育に関する取り組み
2. 子ども、高齢者、障がい者などの抱える社会課題解決に向けた取り組み
3. 全ての人々が地域で暮らすためのまちづくりに向けた取り組み
4. イベント開催、情報発信に関する取り組み
5. 災害対策に関する取り組み
6. その他、目的を達成するために必要な取り組み

すでに、済生会フェアでは、ワコールと当院の助産師がコラボした「命の授業」と「第二次性徴期を迎える女の子の下着選び」の講演会、下着の製造過程で余ってしまうレースなどの端材を使用したコサージュづくりなどを実施しています。そして、2025年1月からは当院で出産されたママとベビーにワコールのパジャマとベビー服がついてくる特典を準備、ママとベビーの幸せな瞬間をお祝いします。

また、連携協定の取り組みのひとつとして、災害拠点病院である当院にワコールの使い切りインナー「AnyAny インナー」が700着提供されました。万が一災害が起きた時に、患者さんや奮闘する職員にとって安心材料のひとつになります。

## みんなでのまちづくり

済生会では、全国の各施設で「ソーシャルインクルージョン」と「まちづくり」に取り組んでいます。当院においても、地域の行政・団体・企業とともに「まちづくり」の取り組みを進めています。さまざまなアイデアや技術、知見を相互に持ち寄って、病院だけでは解決が難しい社会課題にも向き合っていきます。

### ワコールについて

画一的な外見美ではなく、内面も含めた自分らしさの実現をお手伝いし、世界中のあらゆる人々の豊かな生活に貢献することが、ワコールグループの社会的使命「ミッション」です。この「ミッション」ならびに、70年を超える歴史の中で受け継いできた「創業の精神」をよりどころとして、すべてのステークホルダーとの「相互信頼」の関係を構築することで、社会になくはならない存在を目指していきます。

### AnyAny インナー

災害時や入院などの備えに。紙素材と不織布を使用した1回着用の使いきりインナー。能登半島地震の際、被災地の自治体・支援団体等に対する支援物資のひとつとして無償提供したアイテム。洗濯ができない状況下、SNS等では“衛生的で快適”とお声を頂戴しました。男性用のリクエストにお応えして2024年9月に「AnyAny FOR MEN」としてメンズ用使いきりパンツ（5枚セット）が発売されました。

1. 締結式の記念写真。
2. 助産師とコラボした講演会（済生会フェア2024）。
3. コサージュづくり（済生会フェア2024）。
4. AnyAny インナー。

1 | 2 | 3 | 4



