

ACCESS



◎面会時間は13:00~20:00です。*日曜・祝日も同じ時間です。

市バス

- 73系統(京都駅~洛西バスターミナル)
上桂前田町下車徒歩3分
- 70系統(太秦天神川駅前~桂駅東口)
上桂東ノ口下車徒歩5分
- 69系統(みぶ~桂駅東口)
上桂西居町下車徒歩10分

阪急電車

- 京都線「桂駅」下車北へ徒歩15分
タクシーで約5分

車

- 京都方面からは西大橋から
信号4つ目左折50m左折
- 亀岡方面からは阪急のガードを越え
次の信号右折50m左折

京阪京都交通バス

- 27・21系統(桂坂中央~京都駅前)
上桂前田町下車徒歩3分
亀岡・園部方面から27・21系統への
乗り継ぎは1・2系統
国道中山(下車)乗り換え

無料送迎バス

- 阪急桂駅西口より約20分間隔で運行中
*開院日以外は運休しております。

【平日】

時間	阪急桂駅西口発	三菱京都病院発
8時	00 20 40	13 33 53
9時	00 20 40	13 33 53
10時	00 20 40	13 33 53
11時	00 20 40	13 33
12時		50 43
13時	10 30 50	03 23 43
14時	10 30 50	03 23 43
15時	10 30 50	03 23 43
16時		03 23 43

【土曜日(開院日のみ)】

時間	阪急桂駅西口発	三菱京都病院発
8時	00 20 40	13 33 53
9時	00 20 40	13 33 53
10時	00 20 40	13 33 53
11時	00 20 40	13 33
12時		50 43
13時	10 30 50	03 23 43

*予告なく変更・中止する場合がございます。
*道路事情・その他諸事情により乗車場所が移動する場合がございます。
*定員オーバー、交通事情により遅れる場合があります。ご了承下さい。
*開院日以外は運休しております。



三菱京都病院

救急告示病院 人間ドック・検診施設機能評価認定施設
日本医療機能評価機構認定病院 厚生労働省指定臨床研修病院

予約専用
ダイヤル **075-381-7811**

〒615-8087 京都市西京区桂御所町1番地
TEL 075-381-2111 FAX 075-392-7952
<http://www.mitsubishi-hp.jp>

Vol.20
SPRING
2010

診療科のご案内.....2
「糖尿病内科」
糖尿病と眼.....4
糖尿病と腎臓内科.....5
三菱京都病院のチーム医療.....6
「糖尿病チーム発足と活動報告」
元気な食事「そら豆」.....7

最近の話題
栄養のお話「ビタミンB2」

三菱京都病院





診療科のご案内

糖尿病内科



専門

糖尿病学、老年医学

資格

日本内科学会認定医、指導医
日本糖尿病学会専門医、指導医、評議員
日本老年医学会専門医、指導医、評議員

自己紹介

京都市生まれ。昭和48年金沢大学卒業。
都立病院において高齢者医療に携わり
平成22年2月から三菱京都病院に入職。糖尿病内科
部長 中野 忠澄

はじめに

「知らないうちにこうなりますよ、……」

サイレントキラーとも呼ばれる糖尿病は、症状は何にもないのに、気付いた時にはすでに深刻な事態に陥っている場合が少なくないという意味で、大変重大な病気です。

増加する糖尿病とその合併

平成19年の厚労省調査によると糖尿病の人は920万人に上り、60歳以上の人に限ると、5~6人に1人が糖尿病というほどに、糖尿病はいまや国民病ともなっています。

糖尿病は、遺伝因子と環境因子によって発病するといわれています。環境因子の代表は肥満です。肥満は、脂肪摂取の増加と交通手段の発達に伴う運動不足が、摂取するエネルギー量と消費するエネルギー量のアンバランスをもたらす結果、余分なエネルギーが身体に脂肪（とくに内臓脂肪）として蓄積することによって起こります。この増加した内臓脂肪が、インスリンという血糖を下げるホルモンの働きを妨げて、血糖値が上昇し、いわゆる高血糖となります。この場合、インスリン作用

不足を補おうとさらにインスリンが過剰に分泌され（インスリン抵抗性）、高血圧や高脂血症（最近では脂質異常症と呼ばれます）を合併します（いわゆるメタボ状態）。

一方、遺伝的にインスリン分泌の弱い人はもちろんですが、日本人を含むアジア人は欧米人に比べインスリン分泌が少なく、摂取エネルギー量がさほど多くなくても、血糖値は上昇し、糖尿病になる人も少なくありません。いずれにしても、その結果高血糖が慢性的に持続した状態となります。これが、糖尿病です。

糖尿病は、多くの合併症を起こします。急激に悪化し糖尿病昏睡に至ることもありますが、慢性的に進行すると、全身の細い血管に細小血管症（網膜症や腎症など）を、また太い血管に動脈硬化症（狭心症・心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症）を起こします。さらに、糖尿病があると、感染症（歯周病、尿路感染症など）に陥りやすく、最近では、認知症や悪性腫瘍との関連性も問題となってきました。このように、この病気が恐ろしいのは、ご本人が気づかないうちに重症化してしまうことです。

その結果、糖尿病は、快適な日常生活を奪い、健康長寿を阻むことになり、患者さまの高齢化に伴う様々な社会的課題も生じてきます。

対策・治療の最前線

糖尿病治療の目標は、糖尿病患者さまが健康な人と変わらない生活の質（QOL）を維持し健康寿命を確保することにあります。

そこで、予備軍を含めるといまや2000万人を超えようと推定されている糖尿病に対して、2005年日本医師会・糖尿病協会・糖尿病学会の3団体は、日本糖尿病対策推進会議を立ち上げ、2009年から東京都をはじめ地方自治体では糖尿病医療連携協議会が、糖尿病とその合併症の発症進展の予防と減少を図ることを目的に、地域診療連携の下、その活動を開始しています。

糖尿病の具体的な治療法としては、食事療法と運動療法が、もっとも大切で有効であることは言うまでもありません。一方、最近では薬物療法（内服薬やインスリン注射薬）の進歩には、誠に眼を見張るものがあります。内服薬は、作用が異なる様々な新薬が次々と登場し、糖尿病の病態に合わせた選択が可能となっています。また、インスリン注射製剤も、ヒトインスリンのほかに、超速効型や持効型など患者さまの病態やQOLの改善にもつながるアナログインスリンが開発され、すでに繁用されています。

今後も糖尿病合併症に対する薬を含め、新薬の開発が期待されています。さらに、膵島移植も行なわれつつありますし、将来はiPS細胞などを用いた糖尿病治療へと、それが夢ではなくなる日が来ることを願うばかりです。

最近の研究では、できるだけ早い時期に血糖コントロールを維持することが、その後の合併症が起るのを防ぐ上で重要なこともわかってきました。したがって、患者さまの気持ちを尊重しながら、現在持てる治療法を駆使した良好な糖尿病管理が求められています。

糖尿病内科の役割

いうまでもなく、患者さまと常に向き合い、治療の最前線にあってもっとも重要な役割を果たしているのは、診療所や病院です。

われわれの糖尿病内科の役割としては、病院における糖尿病治療法の標準化や個別対応、血管障害における危険因子の管理、手術の前後（周術期）や感染症等ストレス状態における血糖管理、合併症に対する専門各科とのチームワーク、糖尿病療養指導士を中心とした療養指導とチーム医療の充実、糖尿病研修指定施設化への準備、NSTとの連携、緊密な地域医療連携の推進、等があります。

幸い多彩な診療機能を有する当院は、すでに2年前から糖尿病内科を開設するとともに病棟ではチーム医療を開始し、「チーム糖尿病」によるカンファランスおよび定例会を開いて、療養指導にも力が注がれてきました。

その延長線上にある上記の課題に対し、私たちは、メディカル、コメディカルの協力と良好な医療連携のもと、一步一步取り組んでいきたいと思っています。

おわりに

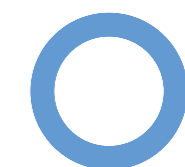
この病院には、「高度であたたかい医療を提供する」という優れた基本理念があります。私たちはそれを目指した医療を志し、実践していきたいと考えています。

皆様方のご協力とご指導を何卒よろしくお願いいたします。

11月14日は世界糖尿病デー

世界の糖尿病患者数は2003年に1億8900万人でしたが、2025年には3億2400万人に増加することが予想されています。（72%の増加）特にアジアでの増加が予想されています。そこで、国際連合（国連）はIDF（国際糖尿病連合）の要請により「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」を2006年に採択しました。

同時に11月14日を予防、治療、療養を喚起する「世界糖尿病デー」に指定し、建物などをシンボルカラーの青色に光らせる「ブルーライトアップ」が世界各地で実施されます。日本でも、（社）日本糖尿病学会、（社）日本糖尿病協会が中心となって活動をおこなっています。



world diabetes day

シンボルマークの「ブルーサークル」は、「糖尿病啓発運動への団結」を意味しています。



糖尿病と眼

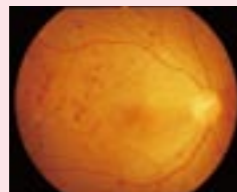
眼科
副部長 秋元 晶子

糖尿病の可能性のある人は現在日本で700万人を超えているという報告があります。しかし合併症については、自覚症状が乏しいため、あまり具体的に考えず過ごしてしまい血糖の高い状態が継続した結果、重大で深刻な病状となってしまう事例は決して珍しいことではありません。糖尿病合併症の中で特に頻度が多いことでよく知られている三大合併症として「糖尿病性網膜症」「糖尿病性神経障害」「糖尿病性腎症」があり、ここでは網膜症について少し説明したいと思います。

糖尿病性網膜症

眼球の内部の眼底と呼ばれる部分には網膜という神経の膜があり豊富な毛細血管によって血液循環がなされています。しかし、血糖が高くなると毛細血管の流れが悪くなり血液が固まったような状態になり、やがては毛細血管が詰まったり血管の壁から血液が滲み出てきたりします。その結果、毛細血管の血液の流れが悪くなり網膜に必要な酸素や栄養分が十分に行き渡らなくなります。この状態が糖尿病性網膜症です。

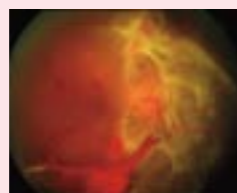
糖尿病性網膜症は進行段階の軽度な順に「単純性糖尿病性網膜症」「前増殖性糖尿病性網膜症」「増殖性糖尿病性網膜症」の大きく三つに分かれます。単純性糖尿病性網膜症は毛細血管から滲み出た点状出血が出現した段階。前増殖性糖尿病性網膜症はさらに血管が詰まり酸素欠乏になった網膜の出現した段階。増殖性糖尿病性網膜症ではついに新生血管が出現し、そこからの大出血が眼内を満たしたり、増殖膜の出現で牽引性網膜剥離を引き起こし、失明に至ることもあります。



単純性糖尿病性網膜症



前増殖性糖尿病性網膜症



増殖性糖尿病性網膜症

単純性から前増殖性までの段階ではほとんど自覚症

状がないため、眼の異常に気づいた時にはすでに増殖性まで進行していることもあり、定期的な精密眼底検査が大変重要となります。

網膜症を発症させないためには糖尿病自体の治療継続が最重要であることは言うまでもありませんが、それにもかかわらず定期的眼底検査で進行が認められた場合は、レーザー光凝固術や硝子体手術の適応となります。

実際の治療

レーザー光凝固術

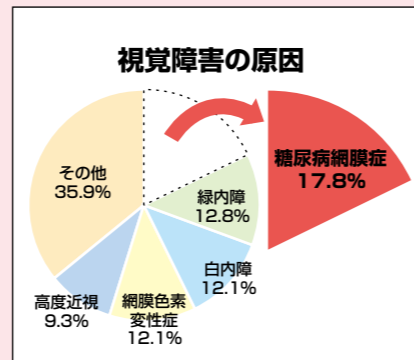
主に前増殖糖尿病性網膜症に対し網膜にレーザー照射し新生血管の発生を防ぐ目的で行います。この治療は網膜の視力回復が目的ではなく、あくまで増殖性糖尿病性網膜症への進行を阻止するのが目的です。外来通院で行い進行程度により数回に分け1回15分程度です。

硝子体手術

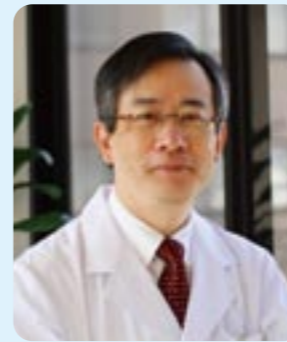
増殖性糖尿病性網膜症では前述のとおり新生血管が破れて眼内で大出血となったり、新生血管からの増殖膜の出現で牽引性網膜剥離が引き起こされた状況となり、もはやレーザーでは治療困難となり硝子体手術となります。当院では京大病院などの高次医療機関へ紹介受診していただきます。

最後に

このような経過をたどる糖尿病性網膜症は国内での失明を含めた視覚障害の原因の中で最も多いのです。糖尿病の眼合併症は他にも新生血管緑内障、白内障、角膜障害、虹彩毛様体炎、外眼筋麻痺、虚血性視神経症などがあります。早期発見をし適切な時期に適切な治療を受けるためには、糖尿病といわれたら、眼科も受診し定期的な検査を受けましょう。



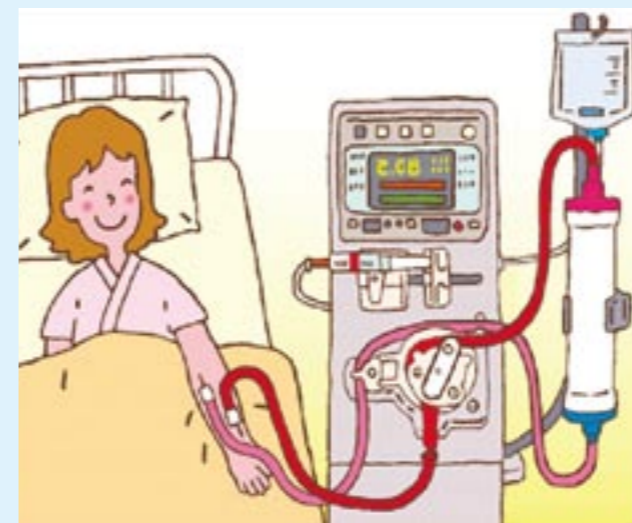
糖尿病と腎臓内科



院長補佐
腎臓内科部長
小野 晋司

「糖尿病」のサイン

「糖尿病」は「糖が尿に出る病気」と書きます。では糖が尿に出たら何か困ったことがあるのでしょうか？赤いおしっこ(血尿:肉眼的血尿)が出るとたいいの方は不安に駆られて病院に来られます。健診で尿に血が混じっていますよ(尿潜血:顕微鏡的血尿)と言われても結構不安に感じる方は多いようです。もちろん血尿は膀胱癌や腎臓癌の時にも出ますから、その心配は理由のないことではありません。ところが不思議なことに尿に糖が出ている(糖尿)、あるいは尿にタンパクがおりている(タンパク尿)と言われても、ほったらかしで平気な方が多いというのが実情です。「血が出る」ということが本能的に「命にかかわる」ことを感じさせるのかもしれませんが、糖尿もタンパク尿もまた皆さんの幸せな後半生を奪う不吉なサインなのです。そのことは是非知っておいていただきたいと思います。



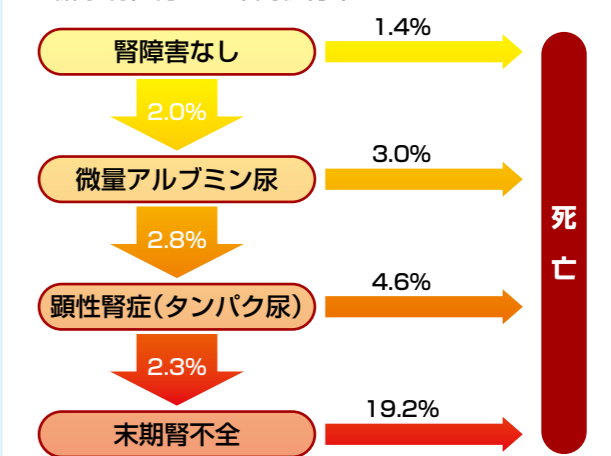
糖尿病は透析治療の最多原因

「透析」という言葉に皆さんはどのような印象を持たれるでしょうか？透析はさまざまな病気で腎臓がダメになってしまったときの最後のよりどころとなる「人工腎臓」治療です。全国では30万人近く、当院だけでも130人あまりの方が1回あたり約4時間、週3回の治療で命をつないでられます。そしてその原因となる病気で今、最も多いのが糖尿病なのです。そうした方が透析治療を余儀なくされる時の年齢は平均65.6歳。長い間会社や家族のために尽くし、これから悠々自適の老後を楽しもうとするまさにその時に週3回の透析センター通いが待っているのです。

サインに耳を傾けて早期発見を！

この病気(糖尿病性腎症)は決して皆さんを騙し打ちにはしません。透析になる5年も10年も前から、あなた自身の身体がサインを送ってくれます。「そんなに肥えたままではダメだよ」、「尿に糖が出ていますよ」、「尿にタンパクまでおりてきましたよ」…と皆さんの身体が、皆さんの腎臓が「もうこれ以上こき使わないで下さい！」と悲鳴を上げてきます。どうかそうしたご自身の身体が送るサインに耳を傾けて下さい。幸い早期発見の方法が普及し、腎臓を保護するお薬による治療もここ10年で大きな進歩を遂げてきました。私たちは、皆さんの身体が送ってくれるサインに共に応える腎臓内科を目指しています。

■糖尿病性腎症の年間移行率





糖尿病チーム発足と活動報告



糖尿病チームのご紹介

当院では2008年4月に糖尿病内科外来が開設され、それに伴い昨年度より専門医師と共に糖尿病チームを立ち上げることとなりました。

近年、生活習慣病罹患患者数が年々増加傾向にあり、個々の健康意識が高まっており、病院側の対応も現代社会に適応した知識の提供が求められてきているのが現状です。また、患者様個々の生活背景や社会的背景、性格(もっておられる)から型にはまった教育では、効果が上がりず再入院される患者様が見受けられることから、今回のチーム立ち上げと共に今までの教育の見直しを行い、「1人1人の患者様に合った、その人のための」教育の実施、といった目標を掲げています。

糖尿病チームは、医師3名(非常勤医含む)、看護師6名、理学療法士2名、薬剤師2名、管理栄養士1名、臨床検査技師1名、歯科衛生士2名、臨床心理士1名の計18名から構成されており、パンフレットやDVDを使用し2週間前後の教育入院をチームで連携し実施しています。



当院の教育プログラム

当院での教育プログラムは1つとして同じものではなく、患者様それぞれに合ったプログラムをチームで話し合い、決めていくようにしています。また、教育期間中も、週に1度、主治医を交え、カンファレンスを開催し、患者様の教育状況や理解度のチェックを行い、より患者様に合った教育を心がけています。

糖尿病の治療となると、食事や飲み物の制限があることやインスリン注射など、新たに生活スタイルを変えていかなければならないことから、教育入院の患者様の多くはストレスがたまりやすく、退院後の不安となる場合が多くあります。糖尿病患者様は退院後の継続治療が本番であり、ストレスがあると治療の継続にはつながらない為、最近では必要に応じて臨床心理士の介入によって、患者様の精神面へのフォローにつなげています。また最近、糖尿病学会でも取り上げられている歯周病に対しても目を向け、歯科衛生士の介入を始め患者様の口腔ケア指導なども行っています。

チーム発足からまだ日は浅いですが、現在までに教育入院患者数は60名を超え、その血糖コントロールは入院前と比較して約6割が現在HbA1C:6.5%以下と良好であり、かつ多くは退院から数ヶ月あるいは1年後もその値を維持出来ています。

そのほかの活動

最近健康食品やカロリーーフーフ・ゼロといった製品も数多く販売されており、患者様の中でもそのような食品・飲料を持参し入院される方も少なくありません。そのようなものが実際に血糖値にどのような影響があるのかとスタッフ間でも疑問が上がり実際に検討会を開催するなどといった活動をしており、現代社会の流れに沿った検討会も行っています。

今後は1つ1つの課題を克服し、より充実したチーム活動に取り組みたいと考えています。



旬の食材 「そら豆」 そら豆とホタルイカの春巻き



1人分 エネルギー 270kcal
タンパク質 10g
塩分 0.5g

材料2人分

そら豆……………20粒
ホタルイカ……………12杯
春巻きの皮……………4枚
ゴマ油……………小さじ1/2
醤油……………小さじ1/2 A
酒……………小さじ1/2
サラダ油……………適量

カロリーの気になる方は揚げずに焼くと80kcalダウン!

作り方

- 1 そら豆は外皮をはずし、1分程度下茹でし、薄皮をはずし半分に割っておく。
- 2 そらまめとほたるいかにAの調味料で下味をつけておく。
- 3 春巻きの皮で②をくるみ水溶き片栗粉で巻き終わりを留める。170~180℃の油でこんがり色目が変わるまで揚げる。

そら豆の栄養



管理栄養士 今井 文香

タンパク質・糖質・ビタミン類・食物繊維を多く含んでいます。ビタミン類は特にビタミンB1・B2・Cが多く含まれており、ビタミンB1は乳酸などの疲労物質を体ためこまないように働くため、疲労感や倦怠感を和らげます。また血栓を溶かす働きのあるレシチンが多く含まれ、ビタミンB2とともに血液中のコレステロールの酸化を防ぎ、脂質異常症や動脈硬化にも効果的と言われています。食物繊維を多く含むことから高血圧や便秘、糖尿病にも効果があると言われています。ただカリウム・リンを多く含むため(100g中カリウム:440mg、リン:220mg)、腎疾患のある方や透析中の方は注意が必要です。

そら豆

世界最古の農作物のひとつといわれるそら豆。漢字では、さやが空に向かってまっすぐ直立して伸びていくことから「空豆」、形が蚕の形に似ていることから「蚕豆」と書かれます。黒いつめの部分は「お歯黒」と呼ばれています。一般的に食べられているものは未熟のもので大粒種と小粒種があります。大粒種で成熟したものの一種がお多福豆です。そら豆は「美味しいのは3日間だけ」と言われるほど、鮮度が落ちやすいのでさや付きのものを買ってなるべく早く食べるのがお勧めです。中華料理でよく使われる豆板醤は、実はそら豆と唐辛子を熟成させたもので、豆板とは中国語でそら豆を指すことです。

TOPICS

栄養のお話

「ビタミンB₂」

発育のビタミンとも呼ばれる「ビタミンB₂」。細胞の再生や成長促進に関係し、成長期には欠かせないビタミンのひとつです。また皮膚や髪を健康にすることから「美容のビタミン」とも呼ばれています。特にビタミンB群と一緒にとることで効果を発揮することがわかっています。また、動脈硬化をおこす過酸化脂質を分解するため、動脈硬化の予防にも効果があります。水溶性ビタミンなので、取りすぎても過剰症になることはありませんが、不足すると口内炎や口角炎、肌荒れやフケがひどくなる等の症状がおこります。1日の摂取推奨量は成人男子で1.6mg、成人女子で1.2mgです。毎日の食事の中で規則正しく摂取するようにしましょう。

可食部100g当たりのビタミンB₂含有量が多い食品(mg)

豚レバー	3.6	納豆	0.56
牛レバー	3.0	舞茸	0.5
鶏レバー	1.8	卵	0.41
うなぎ蒲焼	0.74	牛乳・ヨーグルト	0.14