

さかきばら News

10号

2025.10

ご自由にお持ち帰りください



救命のために全力を尽くす



心臓血管外科 主任部長 平岡 有努

心臓血管外科の領域では救命のために一刻を争う治療を求められることがあります。特に緊急性が高い疾患として大動脈瘤の破裂、大動脈解離などがあります。大動脈瘤は無症状であることが多いため、胸部レントゲン写真の異常や腹部超音波、または拍動性腫瘍の触知などにより早期診断し、破裂する前に治療を行うことが望まれます。また、大動脈解離の多くは、突然の胸背部痛とともに発症します。中枢大動脈の解離は脳梗塞・心筋梗塞の合併リスクや破裂による急変リスクが高いことから緊急手術の適応となります。まさに一刻の猶予もない病態であり、当院では搬送→病院到着→手術室→治療までの流れを最短にすべく、病院到着後すぐに手術室に搬送するdirect OR transfer体制を構築し対応しています。

心臓血管外科は緊急対応が求められる診療科ですが、全国的な外科医不足と働き方改革の中で緊急受け入れ体制の維持が難しくなっています。当院は救命に対する高いモチベーションと使命感を持って24時間365日緊急手術受入体制で、断らない救急の砦として全力を尽くしてまいります。

お知らせ

12月29日午後より1月4日まで外来診療を休診します。
急患の診察、検査、手術についてはその間も行っております。

先生
教えて!

虚血性心疾患の 予防のための糖尿病治療

糖尿病内科 部長 清水 一紀 がお答えします



Q 糖尿病とはどんな病気ですか?

A 血液中の「ブドウ糖」(血糖)の量が慢性的に高くなる病気です

糖は体にとって大切な栄養分ですが、糖尿病では体細胞の糖の利用が低下してきます。そのため二つの問題が起ってきます。一つは栄養が十分利用できないため(糖代謝異常といいます)傷の治りが悪く、感染に対する抵抗力が弱くなります。もう一つは血液に余分な糖が残るため、血管そのものや血中コレステロールなどに結合し変性させてしまいます。HbA1cもヘモグロビンに糖が結合し変性したものの一つです。そのため、手術を行う時は手術前から糖尿病の治療を行い、傷を治す力を高め、血管変性を予防する必要があります。

糖尿病の診断に用いる検査の一つとしてブドウ糖負荷試験があります。ブドウ糖負荷後2時間の血糖値が200mg/dl以上の場合は糖尿病型、そこに糖尿病網膜症を発症していれば糖尿病と診断されます(糖尿病の診断基準は他にも複数あります)。一方で負荷後2時間の血糖値が140~199mg/dlの場合は境界型(糖尿病予備軍)と呼んでいます。発症前段階でもある糖尿病予備軍でも注意が必要です。

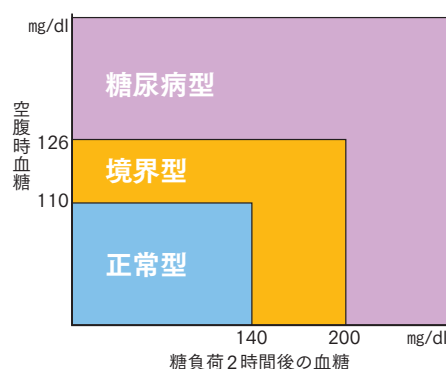


図1. ブドウ糖負荷試験の判定

Q 糖尿病の原因は何ですか?

A 「インスリン」というホルモンの作用が不足することが根本にあります

糖尿病には1型糖尿病と2型糖尿病があります。膵臓からインスリンが突然出なくなる1型糖尿病は、全糖尿病患者の5%程度です。多くの糖尿病は2型糖尿病で、インスリンは出ているものの、インスリンの効果が低下してくるにより発症します。2型糖尿病の主な原因は肥満、特に内臓に貯まる内臓肥満が原因であることがわかっていて、このような肥満はメタボリック症候群(メタボ)とよばれています。メタボになる主な原因は過食や運動不足です。日本人は欧米人に比べインスリン分泌能が低いいため、軽度のメタボ肥満でも糖尿病になりやすいです。

Information

口腔ケアで元気に過ごしましょう

「口腔ケア」という言葉を、テレビや新聞でご存じの方もいらっしゃるかと思います。口腔ケアとは、お口のお手入れをすることです。「歯磨き」とは、どこが違うのでしょうか。口腔ケアは、単に歯を磨くことだけではなく、口の粘膜や舌などを清掃して、口腔内を清潔に保つことも含まれます。さらに、お口の機能を維持したり向上させたりすることも、口腔ケアの大切な役割です。ここでいうお口の機能とは、「嚥む」「飲み込む」「話す」といった動作で、食べたり飲んだり会話したりするために欠かせません。口腔ケアを行うことで、お口の中を清潔に保てるだ

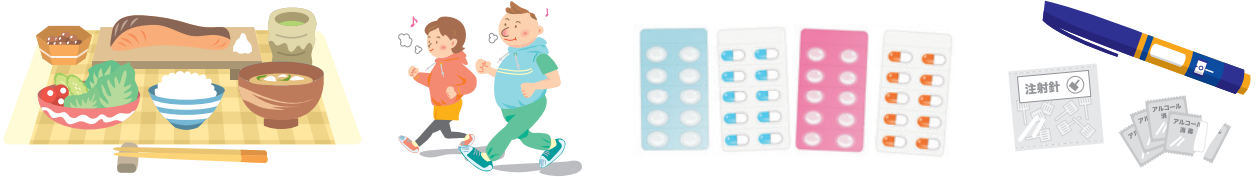
けでなく、虫歯や歯周病、口内炎などのトラブルを予防できます。歯周病は糖尿病を悪化させたり、動脈硬化を促進し急性心筋梗塞のリスクを高めたりします。また、歯周病で菌が血液に入ることにより、感染性心内膜炎の原因になったり、心臓弁膜症を悪化させたりすることもあります。口腔ケアを行うことでこれらの循環器疾患の予防もできます。さらに、歯周病は消化器系がんの発がんリスクを高めるとも言われているため、口腔ケアを行うことは大切です。

また、しっかり嚥んで飲み込むことによって、低栄養や脱水を防ぐこ

Q 糖尿病にはどのような治療法がありますか？

A 基本は必要な栄養バランスでの食事療法、栄養の利用を促進する運動、そして薬物療法です

薬物療法は1型糖尿病ではインスリン療法が欠かせません。2型糖尿病でもインスリン治療は行われますが、その他の薬物療法も用いられます。最近では、インスリンの働きを良くし、低血糖を起こさない薬も登場し、個々に応じた薬物治療ができるようになりました。とくに腸管ホルモンを用いた治療が心疾患を持つ糖尿病病客を長生きさせることが証明され、肥満の改善や動脈硬化の予防も併せ持つことから利用頻度が高まっています。



Q 糖尿病を予防するにはどうしたらよいですか？

A 2型糖尿病は生活習慣を見直すことで予防できます。1型糖尿病は今のところ予防法はありません

2型糖尿病は家族の中に糖尿病の方がいたら(家族歴)発症しやすいことが知られています。糖尿病の家族歴がある場合、規則正しい生活、適度な運動をおこない、暴飲暴食、喫煙などを避けることが推奨されます。また検診や健康診断等で自分の血糖値やHbA1cを確認することも大切です。食事療法は難しく考えず、普通に食べ、間食はとらない、ジュースやスタミナ飲料などの飲み物は常用しないことが大切です。糖質制限や極端な栄養制限は必要ありません。

Q 糖尿病予備軍でも虚血性心疾患への注意が必要ですか？

A 様々な研究から虚血性心疾患は糖尿病でも予備軍と呼ばれる境界型(図1参照)でも同じ頻度で発症します

そのため、境界型でも耐糖能を正常化することが大切です。境界型であれば、少し体重を減量することで耐糖能異常は改善します。現在糖尿病患者は世界で約1億8000万人、2030年までに3億7000万人に達すると予測されています。糖尿病関連医療費は総医療費の4~5%を占めるといわれ、国も予防医療に力を入れていく方針を打ち出しています。糖尿病や心臓病の家族歴のある方は、ぜひ予防に力を注ぎましょう。もっと詳しいことを知りたい方は担当医までご相談ください。なお、当院の総合受付前に糖尿病セミナーの小雑誌(糖尿病と脳梗塞・心筋梗塞)がありますので、こちらもご参考にしてください。

とができます。加えて、誤嚥性肺炎のリスクを減らす効果もあります。では、具体的にどのような口腔ケアを行えば良いのでしょうか。まず、毎日の歯磨きが基本です。入れ歯で自分の歯が残っていない方も、歯ぐきや舌、口の粘膜を柔らかい布やガーゼで優しく拭いてください。もちろん、入れ歯のお手入れも大事です。さらに、定期的に歯医者に通って、歯科検診やクリーニングを受けることも大切です。加えて、お口の機能を維持向上させるために、お口のマッサージや体操を取り入れてみましょう。市町村の役所では、口腔ケアに関するパンフレットや健康教室な

どを案内しています。また、日本歯科医師会のホームページにも情報が掲載されていますので、ぜひご覧ください。



Medical
Info

人生会議：ACP

アドバンス・ケア・プランニング

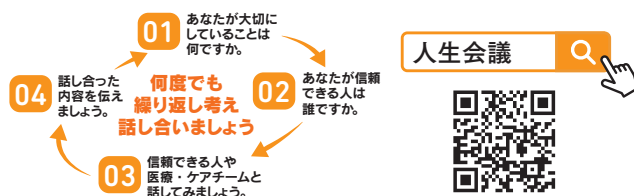
人生の最終段階の医療・ケアについて、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合うことを「人生会議」といいます。あなたが大切にしていることや望むことを信頼する人たちと共有し、どこでどのような医療・ケアを受けたいかを前もって自分で考えておくことは大切なことです。

まずは「自分は、どう生きたいか」を、ゆっくりと一人で考えてみましょう。「このくらいなら、まだ明日も生きてみたいな」と思える自分の姿や、逆に「ここまでできなくなったら、つらいな」と感じるのはどんな場面でしょうか。なんとなく答えが浮かんできたら、ご家族や信頼できる人にそっと話してみましょう。ひとりでは答えが見つからなくても相談することで、お互いの気持ちを分かり合えるきっかけになります。それが、人生会議のはじめの一步です。

さらに一歩進んで具体的な話し合いをするためには、今抱えている病気について知っておくことが重要です。これから自分の体にどんな変化が起こり、どんな治療や介護が必要になるのか、主治医に尋ねてみてください。自分らしい生き方やこれから訪れるであろうご自身の未来に備えて、

前向きに準備を進めるための判断材料になります。

誰の人生にも、始まりと終わりがあります。私たちは、いつか必ず訪れる命の終わりに向かって今日、そして明日を生きています。今日までの日々は、あなたにとってどんな人生でしたか。そして、これからはどのように過ごしていきたいですか。命の危険が迫ると約7割の方が医療や介護のあり方を自分で判断しにくくなって、意思を周りに伝えることが難しくなると言われています。あなたの想いをきちんと伝えられる“今”だからこそ、いざという時に備えて、ご家族、大切な方、専門家の人たちと話し合っ、あなたの意思を伝えておくことがとても大切になります。それは、人生の最期まであなたらしく過ごすための大切な一歩です。



連携医療機関のご紹介

福島内科医院

〒700-0027

岡山県岡山市北区清心町3-18

TEL:086-255-1281

[多田 毅院長に伺いました]

当医院では、内科全般、腎臓疾患、血液透析を中心に、循環器疾患全般、高血圧・糖尿病・脂質異常症・睡眠時無呼吸症といった生活習慣病の予防、診断、治療にも力を入れております。

「患者さまのために」という気持ちをいつも忘れずに、「何でも相談できるかかりつけ医」を目指しております。



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	○	○	○	休	○	○
14:00~17:30	○	○	○	休	○	★

休診日

- ・木曜日
- ・日曜日
- ・祝日

★土曜日の診療時間は午後15:30までです

<https://fukushimanaika-clinic.jp>

診療科目

●内科 ●循環器内科 ●人工透析内科 ●心臓リハビリテーション科

榊原病院からのアクセス

車 | 約7分

