

うららか

2022
夏号

urarakaka

つな
がる
医療
いのち
つな
がる
生命



特集

糖尿病内科での診察、 検査の流れ

うららかさん(家)

案内人
患者サポートセンター
入退院支援専従看護師

素材と製法にこだわり、一つひとつ丁寧に焼き上げたパンが並ぶ

BAKERY FORT LEAF 2311

鹿児島市高麗町

「トゥーザハーブス鹿児島店」1階にあるベーカリーショップ。国産小麦粉とバターにこだわったパンが常時80~90種類ほど並び、季節ごとにラインナップも変わる。バラエティ豊かなサンドイッチや1番人気のリッチバターメロンパンは売り切れ必至なので午前中の来店がおすすめ。パンだけでなくお弁当やお惣菜も充実しており、ヘルシー志向・ビーガン対応の商品も用意。イトインコーナーではモーニングやランチも楽しめる。

大豆ミートバーガー。動物性材料は一切入っていないビーガン対応

調理パン・菓子パンだけでなく、ヘルシーなパンやお弁当もありますよ!

全粒粉のパンズに鶏むね肉で仕上げた低糖質高たんぱくの炙りチキンバーガー

BAKERY FORT LEAF 2311
〒890-0051 鹿児島市高麗町17-5-1F TEL: 099-213-8611
営業時間…8:00-19:00(売り切れ次第閉店の場合あり) 定休日…水曜

公益社団法人昭和会 IMAKIIRE GENERAL HOSPITAL
いまきいれ総合病院
〒890-0051 鹿児島市高麗町43番25号
TEL: 099-252-1090 FAX: 099-203-9119
<https://imakiire.jp/>

外来予約センター 診療予約・予約変更
TEL: 099-203-9100 FAX: 099-203-9101
月~金曜日 9:00~17:00 / 土曜日 9:00~12:00

がん相談支援センター
TEL: 099-203-9123 月~金曜日 9:00~17:00

昭会和理念

協力
貢献
向上
教育

関連施設 上町いまきいれ病院
〒892-0854 鹿児島市長田町5番24号
TEL: 099-222-1800 FAX: 099-226-3366
<https://imakiire.jp/kanmachi/>

関連施設 いまきいれ子ども発達支援センター まある
〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目15-3
TEL: 099-202-0325 FAX: 099-202-0326

糖尿病内科での診察、検査の流れ

初診の場合

1 食事は前日の21時までには済ませておきましょう。当日は食事や糖質を含む飲み物は摂らずに受診してください。また糖尿病薬を服用されている方の場合、当日の朝は服用せずに来院してください。



2 問診や診察を行い、どのような検査が必要か、医師が判断します。検査には採血検査と尿検査があります。採血検査は1回の採血で判断する方法(血糖値、HbA1c)とブドウ糖負荷試験で複数回採血を行い判断する方法があります。



健康診断で血糖値が高いと言われた、かかりつけの先生から糖尿病専門医を受診した方がいいと言われたなど、さらに詳しい検査やより専門的な治療が必要な場合、当院では糖尿病内科を受診していただきます*。今回は初診で糖尿病内科を受診した場合の診察や検査の流れをご紹介します。

*いまきいれ総合病院は200床以上の地域医療支援病院として、地域の病院・診療所からの紹介状を持参していただくことになっています。紹介状のない患者さまについては 初診時・再診時に「選定療養費」がかかります。

3 採血検査



4 診察室で結果の説明を行います。必要があればお薬の処方を行います。また、管理栄養士による栄養指導や看護師による療養指導で食事や日常生活での注意点についてアドバイスを受けることもできます。



執筆

糖尿病内科 科長 山元 聖明

- 日本内科学会認定内科医
- 日本内科学会総合内科専門医
- 日本糖尿病学会専門医
- 日本内分泌学会専門医
- 医学博士

Q&A 糖尿病の検査について

Q1 HbA1cとは何ですか？

HbA1c【ヘモグロビン・エーワンシー】値は、赤血球中のヘモグロビンという色素のうちどれくらいの割合が糖と結合しているかを示す検査値です。過去1-2カ月の血糖値の平均を反映して上下するため、血糖コントロール状態の目安となる検査で多くの病院の糖尿病外来で毎月測定されています。普段の血糖値が高い人はHbA1c値が高くなり、血糖値が低い人はHbA1c値も低くなります。

「今日は病院で検査だから」と食事を控えると、血糖値を下げることはできますが、HbA1c値は下がりません。

Q2 ブドウ糖負荷試験とは何ですか？

75gのブドウ糖が入った飲料を飲んでいただき、飲む前、30分後、1時間後、2時間後に採血を行う検査です。空腹時の血糖値は少し高いだけでも、食事後の血糖値が上がっていて、実は糖尿病だったということはよくあり「隠れ糖尿病」などとも呼ばれています。このような、隠れ糖尿病も確実に見つける方法がブドウ糖負荷試験です。すでに糖尿病と診断されている方には行いません。

Q3 何も症状がないから糖尿病じゃないですよね？

糖尿病は、喉が渇く、尿量が増えてトイレが近くなるなどといった症状が出る場合があります。ところが程度が軽い場合はこれらの症状が出ない場合がほとんどで、知らず知らずのうちに糖尿病となっている場合もあります。そのため糖尿病は「検査の病気」とも言われており、検査を受けて初めて診断される場合が多いです。症状がない方も年に1回は健診などで検査を受けましょう。

Q4 糖尿病の合併症が怖いです。どのような検査を受けたら合併症がわかりますか？

糖尿病特有の合併症として、腎症、網膜症、神経障害があります。腎症は尿検査で蛋白やアルブミンを測定することで簡単にわかります。網膜症は眼底検査が必要です。神経障害は主に症状やアキレス腱反射などの診察で判断しますが、神経伝導検査や自律神経検査が必要な場合もあります。

夏！栄養満点、時短レシピ



材料(2人分)

いわし(開き)…2尾
酒、小麦粉、サラダ油…各々大さじ1/2

★調味料

濃口醤油…大さじ1
砂糖、みりん、料理酒…各大さじ1/2
水…大さじ1 酢…大さじ1/4
おろし生姜…2g

パプリカ(赤・黄)、なす…各15g
オクラ…1本 サラダ油…小さじ1
塩こしょう…適量 刻みのり…適量
炒りごま(白)…小さじ1 大葉…2枚

ご飯…300g(1合)

◆ いわしの蒲焼き丼 ◆

作り方

- ①フライパンにサラダ油を入れ、パプリカなどお好みの夏野菜を塩こしょうで炒め、お皿に取り上げる。
- ②いわしに酒をかけて臭みを取り、キッチンペーパーで水分を拭き取ったら両面に小麦粉をまぶし、フライパンにサラダ油を入れ、中火でいわしの両面を焼く。
- ③火が通ったら余分な油を拭き取り★の調味料を加えて軽く煮つめ、いわしに絡ませる。
- ④器にご飯を盛り③のたれをかけ、いわしを盛付ける。
- ⑤お好みでごまや刻んだ大葉を振りかけ①の野菜を添えて完成。

手早く作れて時短にもなり、甘辛いたれが食欲をそそる一品です。
いわしには、糖質の代謝に働くビタミンB1や血液をサラサラにするEPAが豊富に含まれており、夏の食欲不振で疲れている身体にピッタリな食材です！
消化のよい良質なたんぱく質をしっかり摂って夏バテを乗り切っていきましょう♪



調理師
加藤 友教



管理栄養士
北之園 佳奈



調理師
竹下 勇斗

Let's

のどトレーニング

たのしく食べよう

のどは「食べる」「呼吸する」「声を出す」に関わる大切な器官です。のどの機能が低下するといずれ全身の機能低下を引き起こす恐れも。

また、歳を取ると足腰が弱るのと同じようにのどの筋肉も衰えることが明らかになっています。

「自分はまだ大丈夫!!」と思っているあなたも今から、のどトレーニングを始めてみませんか？



のどトレーニング②

口を大きく開ける運動

- ①口を大きくあける(この時あごの筋肉に力が入っていることを確認)
- ②10秒開けたまま→10秒休

1セット×5～10回



のどトレーニング①

えんげおでこ体操

- ①おでこに手のひらを当てる
- ②頭はおへそをのぞきこむように、手のひらは上に向かって5秒間おでこを押す

1セット×5～10回

日々の生活の中で、ウォーキングや全身のストレッチをするついでに、是非のどの運動も取り入れてみてください！



リハビリテーション課
言語聴覚士
平原 梢香



リハビリテーション課
言語聴覚士
中野 鷹之将