

# 糖尿病専門外来とは？



戸塚共立第2病院

内科部長

**重松 友樹**

(木曜日午前/金曜日午前)

専門分野

一般内科、糖尿病



## ▶ はじめに

「糖尿病」と聞くと、どんな印象を受けますか？ 「甘いものを食べすぎたら糖尿病になる」「一生味気ない食事しか食べられない」「糖尿病になったら、普通の生活は送れなくなる」・・・そんな誤った印象があるかもしれません。糖尿病は、一度発症すると完全に治るということはありませんが、自分の状態に合わせて治療の3本柱である「食事療法」・「運動療法」・「薬物療法」を行えば、健康なひとと変わらない生活を送ることができます。正しい知識をもち、上手に糖尿病と付き合っていくことで、普通のひととかわらない生活を送ることができるのです。

## ▶ 糖尿病とは？

私たちが生きていくための大切なエネルギー源として血液中にブドウ糖が存在します。このブドウ糖がなくては生きていけません、多すぎてもよくありません。糖尿病は、この血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。この血液中のブドウ糖の割合を血糖値と呼びます。

### なぜ、血糖値が高くなってしまおうのでしょうか？

健康なひとは、食事をするると一時的に血液中のブドウ糖が増えますが、すい臓から出ている「インスリン」というホルモンによってブドウ糖を体内に取り込み、体内に蓄え、エネルギー源として使うことができる状態にしてくれます。このインスリンの働きによって、血糖値は一定の範囲内におさまっています。

ところが糖尿病患者さんは、このインスリンが少なくなったり、効きが悪くなったりして、ブドウ糖をうまく血液中から体内に取り込めなくなってしまいます。そして血糖値が高い状態（高血糖）が長く続くと、さまざまな病気（糖尿病合併症）を引き起こします。

### では、なぜ糖尿病になるのでしょうか？

糖尿病にはいくつかの種類があり、その種類によって糖尿病になる背景も違います。一般的に知られているものとして、「1型糖尿病」と「2型糖尿病」があります。日本では、95%以上の糖尿病患者さんが2型糖尿病です。

2型糖尿病は、いくつかの遺伝因子と“食べすぎ”“運動不足”“ストレス”といった生活習慣が加わって、インスリンの働きを悪くしてしまい発症します。

## ●糖尿病教育入院について

糖尿病の治療には生活習慣を変えていく必要があります。しかし、簡単に変えるといっても、長年の食習慣や生活の背景があり、短期間に変えていく事は想像以上に困難なものです。

そこで、当院では通院では学ぶことが困難な糖尿病教育を開始いたしました。



教育入院は一般の入院などとは違い、1~2週間で糖尿病について深く理解していただき、管理方法（食事・運動・薬物療法）を、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士などの各領域の専門家がチームを組んで指導を行います。整った環境で集中して学んで頂く事で、今後の日常生活がより良いものになるようサポートを行うことが目的です。食事療法に関しては参考になったという方もいれば、味が薄く感じ続くかどうか不安という患者様もいらっしゃいます。このような不安や疑問は通院ではなかなか聞く事が難しいと思いますので、この機会に医師や看護師に相談や確認をして、より良い療養生活の知識を身につけましょう。

## ●受診について

糖尿病教育入院をご希望の患者様は紹介状をご持参の上、下記の外来にご受診下さい。

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00				重松	重松	

