

地域と医療をつなぐコミュニケーションマガジン



医療法人 輝栄会

福岡輝栄会病院 広報誌

〒813-0044 福岡市東区千早4丁目14-40

TEL:092-681-3115

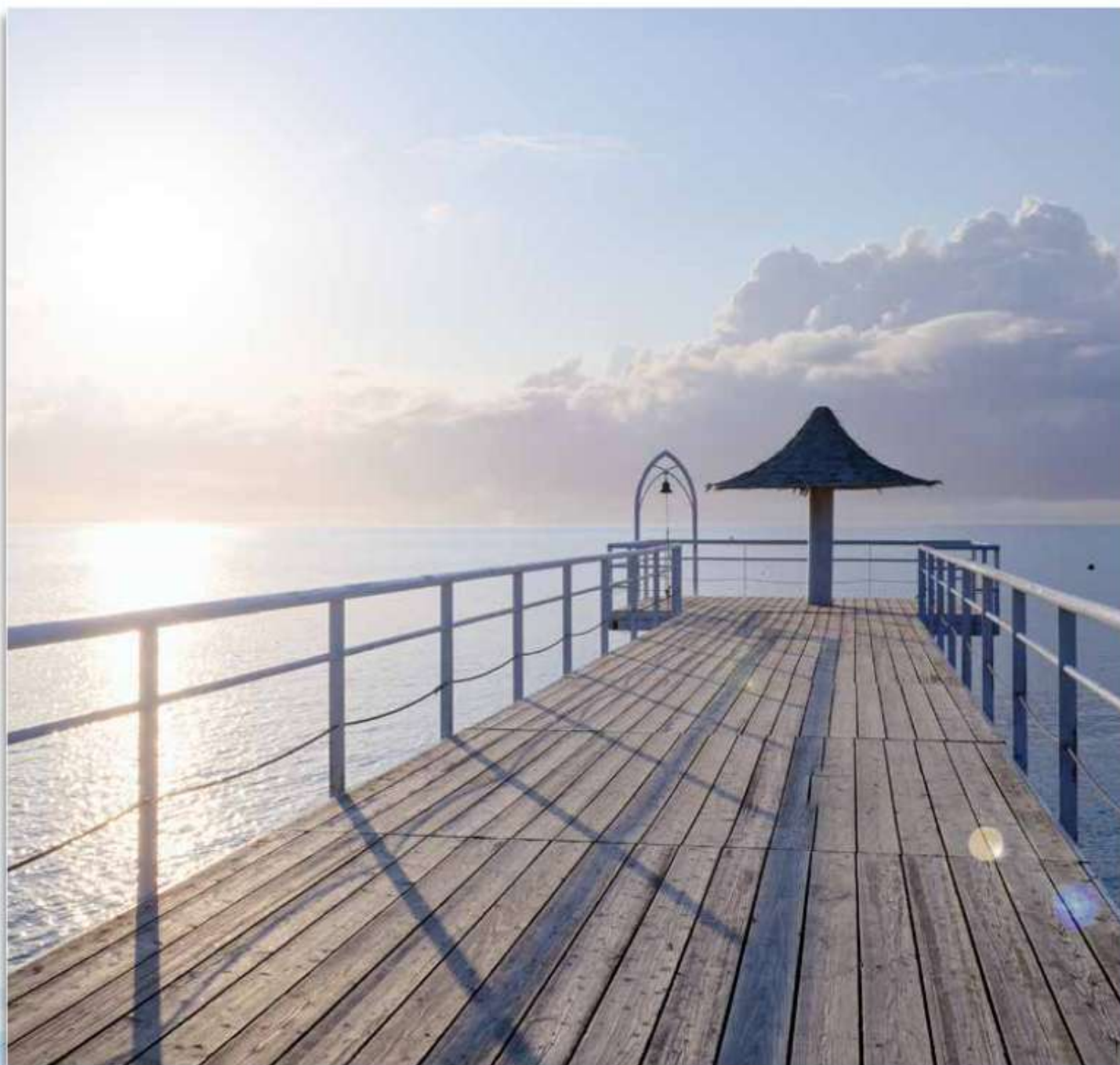
<http://www.kieikai.ne.jp/>

ご自由にお持ち帰り下さい

2023年 夏 号

かがやき

K A G A Y A K I



CONTENTS

- 2 糖尿病センターを開設しました
- 6 知って得するウォーキングメソッド
- 7 TOPICS 地域の皆さまとのつながり
- 8 Instagram はじめました

糖尿病センターを開設しました

2023年4月に私、田尻が当院赴任後に糖尿病センターを設立し、食事・運動などの療養指導、網膜症や腎症などの合併症の評価、治療方針の確立（インスリンやGLP-1製剤の導入）、教育入院など、キメの細かい質の高い糖尿病診療を提供すべく研鑽を重ねております。

当センターには経験豊富な糖尿病学会認定専門医3名（内2名が研修指導医）が在籍しており、血糖コントロール困難例にも十分対応できる体制を整えております。また、内分泌疾患、肥満症、脂質異常症、高尿酸血症、骨粗鬆症などの診療も行っています。当センターでは循環器内科、消化器内科、外科、整形外科、眼科、泌尿器科、脳神経外科などの他の診療科との密な連携によりスピーディで確実な自己完結型の糖尿病診療を心掛けています。



糖尿病センター長
田尻 祐司

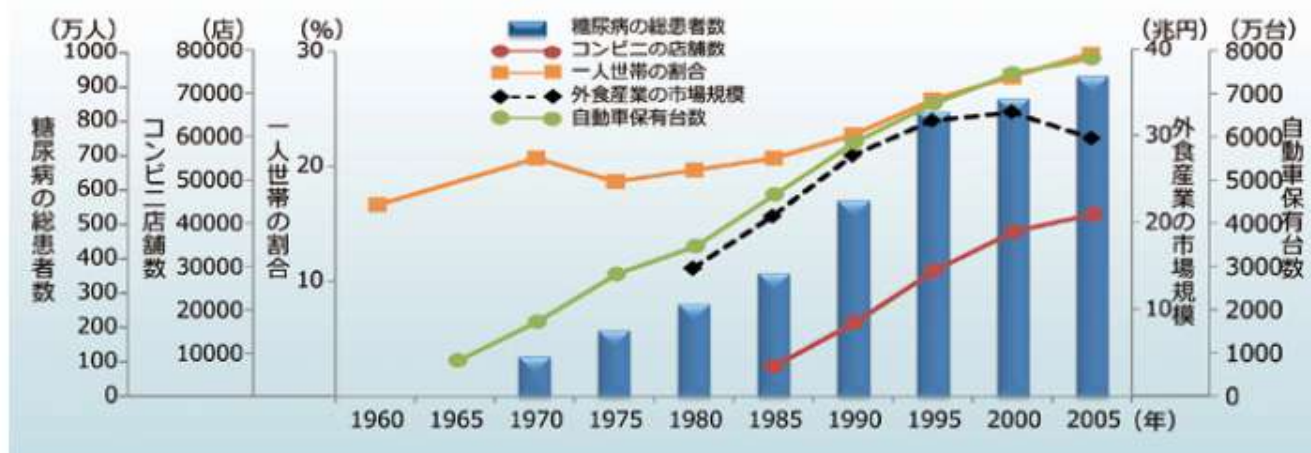
診療の対象疾患

- | | |
|-------------------------------|------------------|
| ① 糖尿病（1型、2型、その他） | ⑤ 脂肪肝 |
| ② 甲状腺の病気
（バセドウ病、橋本病など） | ⑥ 痛風（高尿酸血症） |
| ③ その他内分泌疾患
（副甲状腺、下垂体、副腎など） | ⑦ 肥満症（メタボリック症候群） |
| ④ 脂質異常症 | ⑧ 骨粗鬆症 |

糖尿病について

今や国民病とも言われる糖尿病の患者は1,000万人、「糖尿病の可能性を否定できない」予備群1,000万人を合わせると、全国に2,000万人いると推定されています（平成28年国民健康・栄養調査、厚生労働省）。しかしながら、戦後間もない1950年頃には全国でわずか30万人しかいなかったそうです。この半世紀余りの間に約30倍にも膨れ上がった理由がとても大事です。50年前を振り返ってみてください。日本が高度経済成長時代の真っ只中であり、コンビニエンスストアやファミリーレストラン、ファストフード店が建てられ始めたのもこの時期です。その後、食生活の欧米化や過食を背景として肥満になる方の人口が徐々に増加し、一方で急速な近代化にともない自家用車の保有台数も右肩上がりに増加しました。

2型糖尿病患者数増加の背景

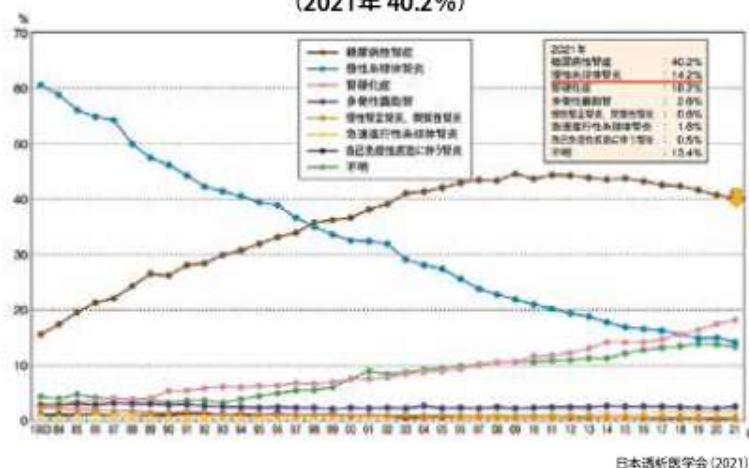


●葛谷健ほか、日本人の糖尿病有病率と発症率：日本糖尿病学会疫学データ委員会報告、糖尿病 35：173-194、1992。●平成14年患者調査報告（疾病分類選）、厚生労働省。
●平成17年患者調査の概況、厚生労働省。●FC統計調査（年報）、社団法人日本フランチャイズチェーン協会。●平成17年国勢調査の結果、総務省統計局。
●平成18年外食産業市場規模推計、財団法人外食産業総合調査研究センター。●自動車保有台数推計表、財団法人自動車検査登録情報協会。

この過食による体脂肪量（特に内臓脂肪量）の増加は、運動不足にともなう骨格筋量の減少と相まって、せっかく膵臓から分泌された血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きを邪魔して血糖値が下がらずに、糖尿病になってしまうのが現在の爆発的増加の理由です。ほとんどの糖尿病の患者さんのインスリンは正常に分泌されています。膵臓が悪いわけでも何でもありません。この50年の激烈な社会環境の変化を今一度見つめ直して、ゆがんだ生活習慣があればそれを是正することが糖尿病発症の予防にもつながり糖尿病治療の根幹でもあります。

糖尿病は放置すれば重篤な合併症を引き起こし、生活の質を低下させ生命の危険に至る可能性を秘めた恐ろしい病気でもあります。糖尿病網膜症により約3,000人/年が失明し、糖尿病性壊疽により約3,000人/年が下肢切断を余儀なくされています。血液透析の原因疾患として糖尿病腎症は1998年以降No.1の座を譲っておらず、約16,000人/年が糖尿病を原因として新たに透析導入となっております。このような合併症が重症化するずっと前の段階から、早期に介入し適正な治療を施すことが何より大切です。そのためには糖尿病に対する正しい知識と理解を促すべく、患者さんに寄り添い生活習慣などを指導することが重要な課題となります。

糖尿病性腎症は慢性透析療法導入の原疾患の第一位である (2021年 40.2%)

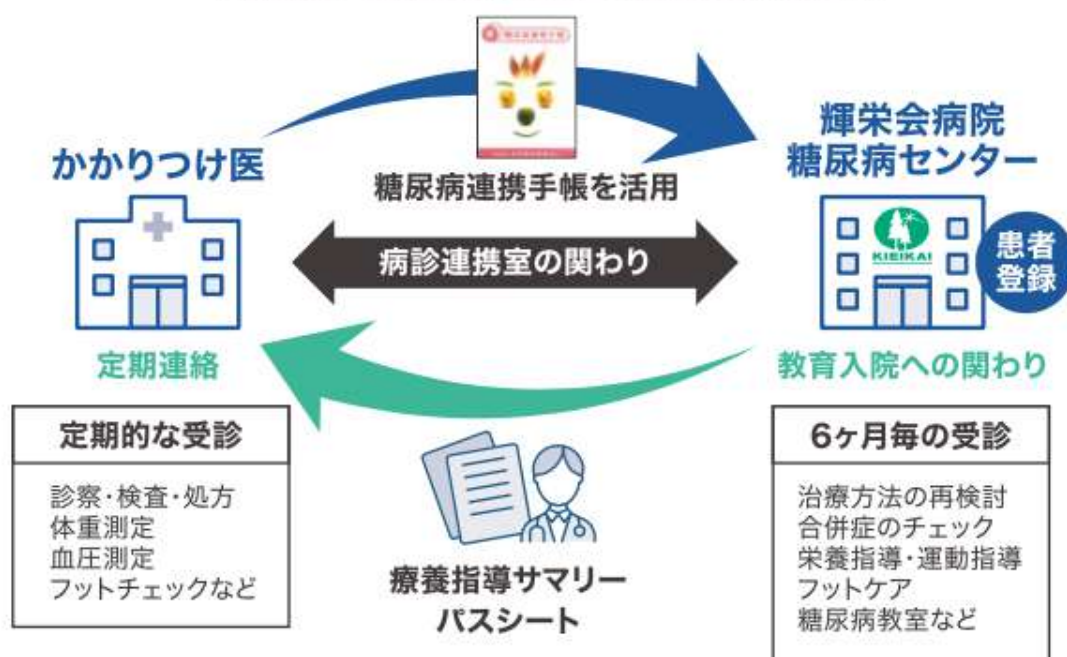


重篤な合併症の例

循環型糖尿病医療連携について

当センターでは糖尿病合併症の重症化予防を目的として、『循環型糖尿病地域医療連携』システムの構築を進めております。

合併症抑制に向けての病診連携の流れ (循環型糖尿病地域医療連携)



- 定期受診はかかりつけの先生方のクリニックに通院して頂きます。
- 6ヶ月に1回程度当センターに外来受診して頂き、血糖コントロールや合併症の評価、治療方針の再確認、療養指導(食事・運動指導など)を行います。
- かかりつけ医と糖尿病専門医の二人主治医体制により、きめの細かい糖尿病診療が可能となります。
- 治療が中断されないことにより、健康寿命の延伸に貢献できます。
- 医療連携のやりとりは糖尿病連携手帳、その他(パスシートや療養指導サマリーなど)を用いて行います。

糖尿病患者が増加しており、糖尿病専門医は相対的に少ない。

糖尿病患者数 1,000万人
(平成28年糖尿病実態調査)

糖尿病学会認定専門医
6,729人(2019年3月)

福岡市東区が糖尿病地域医療連携のモデル地区となり、質の高い医療を提供できることを目標にしております。地域の先生方のご理解とご協力を、何卒よろしくお願いします。

医療機関の先生方へ

以下のような糖尿病患者様をご紹介いただければ幸いです。

- ① 食事・運動療法など療養指導が必要な方
- ② 網膜症や腎症、動脈硬化など合併症の評価や治療が必要な方
- ③ 血糖コントロールに難渋する治療困難な方
- ④ 減量目的の肥満症患者様
- ⑤ 上記をまとめて教育入院が必要な患者様
- ⑥ 循環型地域医療連携を希望される患者様

新患のご紹介にあたって、特に予約していただく必要はありません。
お電話1本または紹介状1通いただければ結構です。お気軽にご相談下さい。

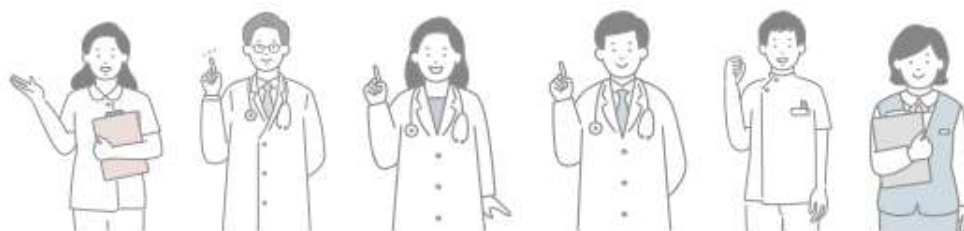
代 表 電 話：092-681-3115

地域連携室：092-672-9182

当センターには3名の糖尿病専門医が在籍しており、また糖尿病療養指導士（CDE）の資格を有する経験豊富なメディカルスタッフも多数在籍しております。キメの細かい生活指導や質の高い糖尿病医療を提供することが十分可能です。

我々医師はスタッフと力を合わせて、「合併症のない幸せな人生」を目標に日々の指導や治療に臨んでいます。日々の生活に関することや合併症のことなど、何でも構いませんので気軽にご相談ください。

糖尿病診療は多職種が関与するチーム医療です!!



外来担当表

【受付時間】午前8:30～12:30 【診療時間】午前9:00～13:00

月	火	水	木	金	土
田 尻 木村(真)	木村(真) 木村(美)	田 尻 木村(美)	田 尻 木村(美)	木村(真) 田尻(1.3.5週) 牧野(2.4週)	木村(真) 梅 田

糖尿病予防に 心と体の活性化! 幸福感 UP! 知って得するウォーキングメソッド

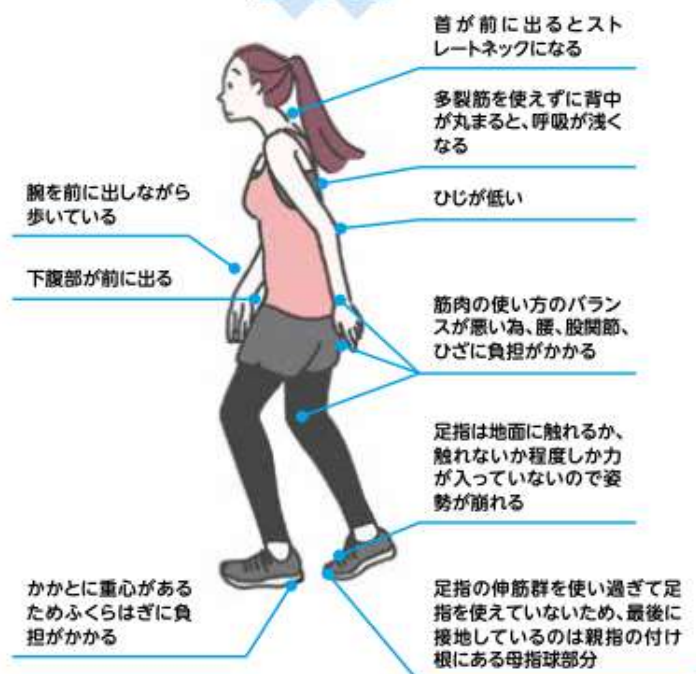
正しく歩いて、正しい姿勢を手に入れる

悪い姿勢を続けることで動かなくなる筋肉は、多裂筋と足指の伸筋群だけではありません。股関節まわりや脚の裏側、肋骨(ろっこつ)、お腹などの筋肉も動きが悪くなります。しかし、元をたどれば、背中を反らせなくなり、足指をつかえなくなったのが原因です。2つの筋肉と同時に、動かなくなっている筋肉をすべて動けるようにするのが理想ではあるのですが、まずは、2つの筋肉をしつけるだけで十分です。そこからはじめましょう。



リハビリテーション科の井上・村井が教える! 正しい歩き方!!

多裂筋と足指を支えていない 悪い歩き方



多裂筋と足指を使った 良い歩き方



「継続の大敵」ケガを防ぐ3ヶ条

歩きやすいシューズを選ぶ

ウォーキングシューズを選びましょう。同じサイズでもメーカーによって大きさや形が違います。購入する時は必ず試着して歩いてみることを。面倒でも履く時は、ひもをむすびましょう。



ウォーミングアップ・クールダウンをする

歩き始める前と歩いた後には体操をして体をほぐします。急に歩き始めると膝や腰を痛めるなど思わぬケガをする危険性があります。特に運動不足を感じている人は要注意。



絶対に無理をしないこと

1万歩の目安は約1時間半のウォーキング。今まで運動をしていない人が急に歩いたら、膝や足、腰を痛めてしまいます。体調が悪い時は、やめる勇気も大切です。



地域のイベントでの救護班や健康教室の開催などを通して、
院内外で皆様とつながれる活動を行っております。

香陵公民館



香陵公民館では6月14日にリハビリテーション科による講座が行われました。

約15名の方が参加し、専門の指導者による体操の実践や効果的なリハビリ方法について講演を行い、参加者の方々が健康を向上させるために積極的に取り組んでいただきました。

参加された方からは「イスに座ってできるから、毎日できる!!」「楽しく出来るからみんなに教えたい」等のお声を頂きました。

千早公団住宅集会所

千早公団住宅集会所では、6月28日に薬剤師による講座が行われました。

今回は、集会所に入りきれない程の方に参加していただき、立ち見がでるほどでした。

講座内容は「くすりはリクス」という内容で、薬の飲み方を中心にお話を行い、質疑応答では積極的にご質問される方が多く、時間が過ぎても個別でご質問頂きました。皆様の薬に関する疑問にお答えするべく、今後も開催を検討したいと思います。



福岡市老人福祉センター東香園



7月6日に福岡市老人福祉センター東香園で健康教室が開催されました。

今回は、リハビリテーション科より筋力アップトレーニング教室を行いました。参加された方々が最後まで笑顔でトレーニングされたことが印象的でした。

健康教室の質疑応答では、積極的にご質問される方が多く、関心の高さを感じました。



Instagramはじめました

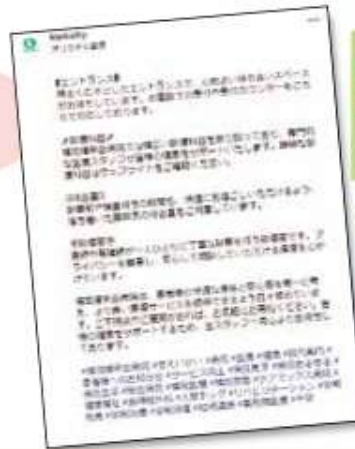
福岡輝栄会病院の公式Instagramを始めました。

病院の紹介はもちろん、職員の紹介や普段見れない病院のウラ側なども掲載していきます。

こんな特集して欲しい!

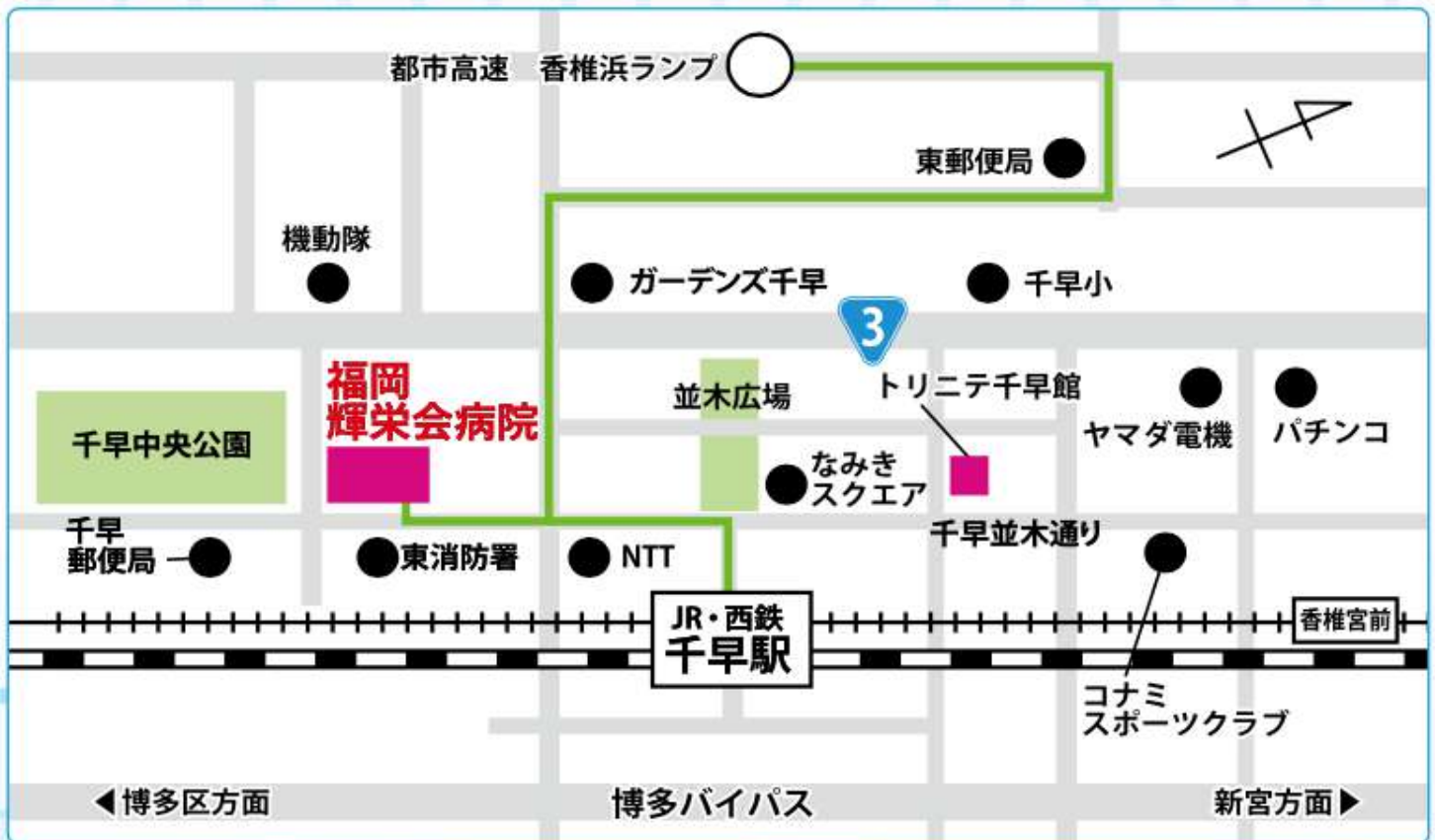
など要望があれば、ぜひコメントにて書き込みをお願いします。

HPや広報誌では語れない様な事も企画していますので楽しみに。



＼ 教えて! /

**始めて受診される方
院内紹介**



交通アクセス

JRご利用の方

鹿児島本線 千早駅下車 徒歩約5分

西鉄電車・地下鉄ご利用の方

貝塚線 千早駅下車 徒歩約5分

西鉄バスご利用の方

千早駅前バス停(1,2,3,4)下車 徒歩約5分

三号線沿い:千早バス停(21,23,23-1,26,27)下車 徒歩約3分

千早並木通り沿い:東消防署前バス停(4,4-3)下車徒歩 約1分



当院ホームページ
<https://kieikai.ne.jp/>



公式
LINEアカウント



医療法人輝栄会 福岡輝栄会病院

〒813-0044 福岡市東区千早4丁目14-40

TEL 092-681-3115(代表) FAX 092-681-3972