

# 今日も元気に！ お達者ライフ

Vol.105 糖尿病④



古泉循環器内科クリニック  
こいずみ たまゆき  
**古泉 圭透 先生**

◇所属学会／内科学会 循環器学会  
糖尿病学会心臓病学会  
日本透析学会  
◇資格／日本医師会認定産業医  
日本糖尿病協会登録医

1992年3月：弘前大学医学部卒業  
2006年5月：医療法人ピエタ会 石狩病院 内科部長として勤務  
2007年4月：循環器科部長兼外来診療部長となる  
2014年7月：古泉循環器内科クリニックを千歳市千代田町に開設

ちゃんとをご覧の皆様、こんにちは。北海道としてはちょっと早めの桜も散り、これから雨の多い季節になりますね。湿度が高くなると体に熱がこもりやすくなるので、脱ぎ着しやすい服を着てこまめに調節するようにしましょう。

さて、今月も糖尿病のお話を続けます。今月のテーマは「糖尿病と言われたら」です。不幸にしてみなさんが糖尿病であると言われた場合、まずやらなくてはいけないことをお話ししていきます。

まず、一番大事なことは「定期的に病院に行く」です。なぜなら、「糖尿病」という病気は、ほとんど症状がありませんので、糖尿病が良くなっているあるいは悪くなっているかどうかは、採血をしないと誰にも分からないからです。例え体重が減っていても必ずしも糖尿病は良くなっていません。むしろ悪くなっていることさえあるのです。体調が良い、悪いなんていうのもほとんど参考になりません。採血をすることでしか現在の糖尿病の状態を把握することはできないのです。通院なしに自己流で糖尿病のコントロールすることは考えない方が良いでしょう。

次にやるべきことは「糖尿病の合併症がないかどうか」です。特に糖尿病の3大合併症である「眼、腎臓、神経」の3つは糖尿病をコントロールしていく上で大変重要なファクターです。例えば、「糖尿病性網膜症」という目の病気があった場合、急速な血糖低下はかえって「網膜症」を進行させてしまいます。また、「糖尿病性腎症」がある場合とない場合では、糖尿病の薬の選択も変わってきますので、合併症の有無、程度は糖尿病と言われたら、すぐに検査する必要があります。それから、場合によっては大血管の合併症、心臓や脳血管の評価が必要な場合もあります。

次に、糖尿病の合併症ではないが、糖尿病と合併すると臓器障害が早く来るといわれている「高血圧」「脂質異常症」「喫煙」「肥満」「睡眠時無呼吸症候群」などがありませんかどうかが調べます。特に「高血圧」は大血管の合併症を引き起こす可能性かなり高まりますので、家庭血圧の測定をお勧めすることが多いです。

初診の時にここまでお話しすると、「覚えきれない」と思われる方が多いのですが、実は、糖尿病になった人には食事療法、運動療法、お薬のことなどまだまだ覚えて貰わないことがたくさんあります。なので、糖尿病だといわれた初めての人は重症でなくても「糖尿病教育入院」をされるのも一つの手段だと思えます。お忙しい中ではありますが、一生お付き合いしなくてはならない病気ですのでご検討いただくと幸いです。

入院できない方は、このシリーズを読み込んでいただければと思います。続きます。

## 怪盗ちゃんからの挑戦状 解決編

ちゃんと5月10日号に掲載された「怪盗ちゃんからの挑戦状」君は解けたかな？ 答え合わせをするよ！

### ナンバープレイス

5	9	1	3	4	2	8	7	6
6	8	3	5	9	7	1	4	2
4	2	7	6	8	1	9	5	3
8	7	9	1	6	5	3	2	4
2	5	4	7	3	9	6	8	1
1	3	6	4	2	8	5	9	7
9	6	5	2	7	3	4	1	8
3	1	2	8	5	4	7	6	9
7	4	8	9	1	6	2	3	5

## 名前 グローブジャングル

地球儀のような形をした公園の遊具。回転ジャングルジムとも呼ばれているが、今ではあまり見かけない。



## えみな介護職員養成講座 全15回 介護職員初任者研修

6月生募集中!!

【通信・日曜・昼間コース】  
令和6年6月2日～10月6日  
※7月14日、8月11日、9月15日、9月22日は休み

受講料：55,000円(税込)※テキスト代含む  
定員：20名  
申込締切：令和6年5月26日(日)  
会場：デイハウスえみな 千歳市舞舞1-2-2

株式会社 えみな サービス付き高齢者向け住宅えみな うらら家 <http://www.emina.jp.net>  
北海道千歳市長都駅前5-1-10 TEL:0123-23-2262 FAX:0123-23-2252(担当:糸田)

## 「いえかつ」発行継続決定!!

「いえかつ」をご存じですか？頭の体操クイズや日常生活のお役立ち情報などを掲載した脳トレ冊子です。

新型コロナウイルスのまん延により趣味活動やサークルが中止になり、外出を自粛する方も多かった中で、おうち時間を元気に過ごしていただけるよう、恵庭市、恵庭市社会福祉協議会、恵庭市地域包括支援センター（たよれーる）が協力して、令和3年8月から発行を開始しているものです。町内会、民生委員、老人クラブ、サロンの方々等のご協力で「いえかつ」が広まり、また、地域の方向士の繋がりにも役立っているとの声もあり、とてもうれしく感じています。

このたび、地域の皆様から「継続してほしい」という声が多く寄せられ、今後も継続して発行することが決まりました。6月・9月・12月・3月に発行する予定です。

料金は無料で、市内4か所のたよれーるのほか、恵庭市役所介護福祉課、恵庭市社会福祉協議会でも配布しています。まだ試したことのない方や興味のある方は、お気軽にお近くのたよれーるまでご連絡ください。

その他お困りごとは、市内に4か所あるたよれーる(地域包括支援センター)までご相談ください。

## オフィス上森 おすすめ売物件情報

内覧ご希望の方は、下記電話番号までご連絡ください。随時ご案内いたします。

**3LDK**

販売価格 **2,380**万円(税込)

【リフォーム履歴】  
2024年5月：キッチン、浴室、トイレ、洗面所、給湯器内装全面(床・壁・天井・建具)、外構工事  
2024年7月：外壁

所在地/恵庭市漁町67 ●交通/JR恵庭駅まで徒歩15分  
●土地面積/139.01㎡ ●建物面積/113.84㎡ ●構造/木造3階建 ●建ぺい率80% ●容積率400% ●築年月/1994年10月 ●用途地域/商業地域 ●駐車場/2台 ●道路/南西8m公道・北西4m私道 ●設備/独立型システムキッチン、食器洗浄乾燥機、3口以上コンロ、追焚機能、シャワー付洗面化粧台、温水洗浄便座、全居室収納、クローゼット、モニター付インターホン、FF暖房、照明器具 ●学区/恵庭小学校・恵庭中学校 ●現況/空き、入居/即時 ●取引態様/専任

恵庭市役所まで390m  
JR生鮮市場恵庭店まで650m  
石川こどもクリニックまで110m  
さかえ公園まで170m  
北洋銀行恵庭中央支店まで270m  
ビックハウス恵庭店まで280m  
恵庭小学校まで650m  
ファミリーマート恵庭京町店まで230m

仲介 土地・不動産のことなら  
**オフィス上森株式会社**  
TEL (0123) 33-6908 広告有効期限 2024年5月31日  
恵庭市黄金北4丁目6-1 FAX (0123) 29-5659  
<https://office-uemori.com/> オフィス上森 検索

たよれーる きた (恵庭市きた地域包括支援センター) 恵庭市島松本町1丁目11番1 TEL 25-3100

たよれーる みなみ (恵庭市みなみ地域包括支援センター) 恵庭市柏木町429番地6 TEL 34-8467

たよれーる ひがし (恵庭市ひがし地域包括支援センター) 恵庭市末広町125番地1 TEL 29-5541 (恵庭市第2福祉会館2階)

たよれーる 中島・恵み野 (恵庭市中島・恵み野地域包括支援センター) 恵庭市恵み野西2丁目3番地10 TEL 36-0036