

今日も元気に！ お達者ライフ

Vol.115 ③糖尿病の運動療法



古泉循環器内科クリニック
こいすみ 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：医療法人ヒータ会 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

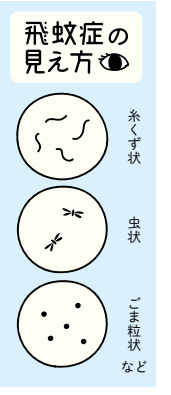
ちゃんとをご覧の皆さま、こんにちは。長い冬が終わり、やっと春ですねー。雪が溶けると新しい世界が広がっていくように感じます。千歳も今年は劇的に変わる春、になりそうです。

さて糖尿病のお話を、続けます。今月のテーマは「合併症」です。糖尿病は、さまざまに身体を蝕んでいく病気ですが、特に血管の老化を早めることが大きな問題です。大きな血管から細い血管までさまざまな障害が起きるのですが、細い血管の障害が「3大合併症」と言われています。「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病性神経症」が、その3つでいずれも体の細い動脈の障害によって起こります。本日はその中で「糖尿病性網膜症」についてお話しします。

糖尿病性網膜症は、高血糖が網膜という目の細胞に栄養を送る血管を障害することによって視力に障害が出ます。その重症度は進行度合いによって「単純性網膜症」「前増殖性網膜症」「増殖性網膜症」と言われ、増殖性網膜症では出血や

網膜剥離を引き起こし失明に至る可能性があります。日本人では失明の原因の20%が糖尿病性網膜症によると言われています。

自覚症状としては、「視界のぼやけ」「飛蚊症」「視野欠損」「急速な視力低下」などがありますが、無症状なことも多く、いきなり出血して見えなくなることもありますので、糖尿病の人は病状のコントロールが良い人でも年に一回は眼科に行って眼底検査を受ける必要があります。糖尿病で通院中の方々の多くが持っている糖尿病手帳には目の記録欄がありますので、そこを定期的に埋めてもらいに眼科を受診しましょう。



糖尿病性網膜症の治療としてはもちろん血糖のコントロールが重要ですが、1つ注意点があります。すでに網膜症を発症している方は、急速な血糖コントロールをすることによってかえって網膜症が進行することがあります。特に発見された時点で糖尿病がかなり悪い人は1日も早く良くしたいところですが、網膜症の有無を確認してから糖尿病の治療を開始する必要があります。また、高血圧や脂質異常症も網膜症を悪化させるので同時に治療しましょう。

眼科的にはレーザー治療や硝子体注射、硝子体手術がありますが、視力を病前に戻すことは中々難しいので、早めに診断して内科的管理をきちんとすることが重要です。

千歳市立図書館からのお知らせ

令和7年度 こどもの読書週間事業

■おうちをかこう！

かいてくれたおうちは、期間中図書館で展示します。
対象 幼児～小学生

■めざせ！としょかんはかせ！！

図書館内を歩いて、地図を完成しよう！ 記念品がもらえるよ！
対象 幼児～中学生

《共通項目》
とき 令和7年4月22日(火)～5月18日(日)
ところ 千歳市立図書館
定員 100人(定員になり次第終了します。)

千歳市立図書館のカウンターで専用用紙をお渡しします。

問合せ 千歳市立図書館 指定管理者 (株)山三ふじや
電話 0123-26-2131 FAX 0123-26-2133

まちかどトピックス

豊栄神社「人形供養祭」役目を終えた人形を供養

恵庭の総鎮守である豊栄神社で3月16日、「豊栄神社人形供養祭」が行われました。この供養祭は家庭で大切にされていた五月人形やひな人形などの役目を終えた人形たちを、今までの感謝の気持ちを込めて供養するものです。

今回は市内随所から約100体の人形が集まり、供養のためのお祓いが行われました。参加者は「今までありがとう」「ゆっくり休んで」と人形に感謝を述べ、手を合わせていました。

供養祭を取り仕切った本間裕子禰宜(ねぎ)は「人形供養は室町時代から行われているもので、現代のような大規模な人形供養が定着したのは昭和30年代以降と言われています。豊栄神社で人形供養祭が行われるようになって約15年になりました。毎年、供養祭の参列者が人形にお別れのあいさつと感謝の気持ちを伝えていきます。今年も供養を終えた人形は穏やかな表情をしていました」と語っていました。



先週号「まちがい探し」の答え

一切クレームはお受けできません。

歓迎会

●どじょうすくい 手元 ●どじょうすくい 腰のカゴ ●観覧男性左頭 ●観覧女性 手元 ●観覧男性右 目元 ●御膳上 魚 ●御膳上 酒のラベル ●御膳下 影

怪盗ちゃんからの挑戦状

解決編

ちゃんと4月11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！

クロスワードパズル

キ	シ		ア	カ	ソ	
ヤ	マ	ネ	コ		ハ	ラ
ベ		ジ	ヤ	ツ	ク	
ツ	ル		ガ		イ	ス
	ス	ラ	イ	ス	リ	
サ	バ	ク		イ	ク	ラ
サン		レ	ス	ラー		

答え ハルヤサイ

NORTHERN Horse Park

ノーザンホースパーク since 1989

夏期オープン4/15スタート

馬たちのふれあいや広大な自然、厳選素材を使用した本格的なお食事をお楽しみいただけます。4/26(土)からはゴールデンウィークイベントも開催!

Riding

Happy pony show

Restaurant

Cafe

Activity

営業時間 4/15～11/5 9:00～17:00 11/6～4/9 10:00～16:00
 入園料 大人(中学生以上) 1,200円 小学生 600円 幼児 無料
 ※料金は税込。写真・イラストはイメージです。※休園日は公式ホームページをご確認ください。