

目次	・糖尿病・代謝・内分泌内科のご紹介 ……1	・インフルエンザ・肺炎球菌について ……5
	・マンモグラフィ装置について ……2	・透析患者の運動方法について ……6
	・糖尿病教室のご案内 ……3	・尿検査について、編集後記 ……7
	・高額療養費について ……4	・外来診療表 ……8

糖尿病・代謝・内分泌内科のご紹介

熊本大学医学部附属病院

糖尿病・代謝・内分泌内科 山田 沙梨恵



平成29年4月より糖尿病・代謝・内分泌内科で週1回外来をしております山田沙梨恵と申します。

これまで熊本大学医学部附属病院、水俣市立総合医療センターにて代謝内科医として働いてきました。現在は熊本大学の大学院で動脈硬化や糖尿病の研究をしており、毎週月曜の午前中のみ当院の糖尿病・代謝・内分泌内科の外来で診療をしております。

糖尿病・代謝・内分泌内科医として、糖尿病・脂質異常症・肥満症といった生活習慣病や、甲状腺・副腎等のホルモンの病気を中心に診療を行っております。

近年、食事の欧米化や運動不足といったライフスタイルの変化が、肥満に伴う生活習慣病を増加させています。なかでも糖尿病は日本人の約720万人が罹患しているとされ(平成27年の国際糖尿病連合調査より)、今や国民病といっても過言ではありません。

糖尿病とは血液中の糖が増える病気ですが、これがなぜ恐ろしい病気なのかご存知でしょうか。それは慢性的な高血糖が血管を障害するからであり、大血管を障害すると心筋梗塞・脳梗塞を、細小血管を障害すると眼底出血、末梢神経障害、腎臓障害を起こします。特に失明原因の第2位、透析導入の原因第1位が糖尿病です。

そこで当科外来では、合併症の検査として、眼底カメラによる網膜症の簡易評価、尿検査による腎臓障害の評価、足の神経障害度評価、脈波伝搬速度・頸動脈エコーによる動脈硬化評価等を行っております。

これら合併症は、血糖値を正しくコントロールすれば進行を予防することが可能ですが、初期の段階では症状のないことも多く、そのため検診で指摘されても放置したり、或いは治療を中断してしまい、気づいたときには既に進行してしまったケースも少なくありません。我々は、糖尿病という病気を正しく理解してもらい、中断なく治療を続けてもらうことを目的に、定期的な糖尿病教室や糖尿病ニュースレターの発行、ウォークラリー等のイベント企画などの啓発活動を行っております。興味のある方は、当科外来にお尋ね下さい。

また糖尿病は食事・運動等の生活習慣が深く関わる病気であり、長期に渡る自己管理が必要な疾患です。そのため当科では、医師、看護師、栄養士、薬剤師、検査技師、理学療法士といった様々な職種でチームを組んで協力しながら患者さまの治療・サポートにあたっています。例えば食事については個別の栄養指導を行い、壊疽・切断につながる足病変の発症・進行予防を目的に、看護師によるフットケアを行っております。現在の治療内容や合併症等についてご不安のある方は、我々医師はもちろん、他職種のスタッフにも遠慮なくご相談下さい。

以上当院での糖尿病・代謝・内分泌内科の診療についてご紹介させていただきました。

今後も菊池の医療に貢献できるよう頑張りますので、今後ともよろしくお願い致します。

マンモグラフィ装置を導入します

マンモグラフィとは

マンモグラフィとは、乳房専用のX線撮影装置です。乳がんの初期症状である微細な石灰化や、セルフチェックではわかりにくい小さなしこりなどを検出することができます。乳房を圧迫板とフィルムの入った板ではさみ、薄く延ばして撮影します。通常の撮影は、左右それぞれ、上下と斜め方向から、計4回行われます。当院では、女性の放射線技師が撮影を行います。

当院では、GE社製の最新のマンモグラフィ装置 Senographe Pristinaを導入します。

装置の特色としては、フラットパネル検出器の使用により低線量で高画質な画像を得ることができます。受診者の痛みを軽減させる角に丸みを持たせた撮影台、包み込むようなLEDの光で受診者の緊張を和らげるソフトアームレストなど、痛みを始め受診者が感じる不快感を取り除き、快適に検査を受けられるような装置です。



マンモグラフィ装置
Senographe Pristina



包み込むようなLEDの光で
受診者の緊張を和らげるソ
フトアームレスト



受診者の痛みを軽減させる
角に丸みを持たせた撮影台

乳がん検診のすすめ

乳がんは、乳房の乳腺にできるがんのことで、日本人女性が生涯のうちにかかるがんの中で最も多くなっています。年間9万人がかかると推定されています。このがんは、30歳代から急増し、40歳代後半から50歳代にかけてピークを迎えます。亡くなる方も、ここ50年間で7倍にも増えています。初期症状はほとんどありませんが、自覚症状として乳房付近に豆粒ほどのしこりができることがよく知られています。乳がんに関して、セルフチェック(自分で乳房触診を行うこと)が有効なのはこのためです。

また、乳がんにかかりやすい人としては、乳が

んの家族歴のある人が挙げられます(遺伝する病気ではありませんが、乳がんに関連する遺伝子を持つ人はかかりやすくなります)。次に、乳がんの発症には女性ホルモンの一種である「エストロゲン」が強く関わっています。初潮の時期が早かった人や閉経が遅い人、出産・授乳経験が無い人などは、このエストロゲンにさらされる期間が長くなるのでリスクが高まると言われています。特に注意が必要です。

早期発見のため、定期的に乳がん検診をうけましょう！

糖尿病教室のご案内

当院では、4月より毎月糖尿病教室を行っています。
当院で糖尿病と診断を受けた方はお気軽にご参加ください。

開催日	時間	テーマ	担当
10月24日 (火)	15:00～16:00 (各20分程度)	合併症について	沖 尚史(代謝・内分泌内科医師)
		低血糖について	池田 清美(看護師/糖尿病療養指導士)
		コンビニ、惣菜、外食の時のポイント	二田口 佳子(管理栄養士)
11月28日 (火)	15:00～16:00	フットケア～足を気にして～	城 春美(看護師/糖尿病療養指導士)
		SATシステムを使って 食事内容をチェックしよう！	管理栄養士
12月12日 (火)	15:00～16:00 (各20分程度)	シックデイとその対処法	田口 哲也 糖尿病センター長(糖尿病学会専門医)
		毎日家に引きこもっていませんか？	前川 聡一郎(理学療法士)
		年末年始を乗り切るコツ	西村 友紀(管理栄養士/糖尿病療養指導士)
1月23日 (火)	15:00～16:00 (各20分程度)	(仮) 腎臓に関して	松永 香代子(看護師/糖尿病療養指導士)
		検査数値の見かたなど	萩尾 美恵(検査技師/糖尿病療養指導士)
		免疫カアップで強い身体に！	古場 のぞみ(管理栄養士/糖尿病療養指導士)
2月1日 (木)	14:00～15:00 (患者会と合同)	カンバセーションマップ ～みんなで語り合おう～	りんどう会スタッフ
3月27日 (火)	15:00～16:00 (各20分程度)	知らないと怖い 糖尿病治療の大原則	豊永 哲至 院長(糖尿病学会専門医)
		注射はインスリンだけじゃない！	森 三宝江(薬剤師/糖尿病療養指導士)
		忘れちゃいけない災害	二田口 佳子(管理栄養士)

※1 内容が一部変更になる場合がございます。

※2 外来を受診される患者さま、入院中の患者さまを対象としています。

※3 集団栄養食事指導料が診療の一部として加算されます。

平成29年8月から 70歳以上の高額療養費の上限額が変わりました

高額療養費制度とは

ひと月に支払った医療費が高額になり、決められた上限額を超えた場合に、上限額を超えてお支払いいただいた分を払い戻す制度です。上限額は、個人もしくは世帯の所得に応じて決まっています。

所得区分	平成29年7月まで（月額）		平成29年8月から（月額）	
	外来	外来+入院	外来	外来+入院
現役並み	44,400円	80,100円 ※医療費が267,000円以上の時は80,100円+ α ※多数該当44,400円	57,600円	80,100円 ※医療費が267,000円以上の時は80,100円+ α ※多数該当44,400円
一般	12,000円	44,400円	14,000円 ※年間上限額は144,000円	57,600円 ※多数該当44,400円
低所得Ⅰ	8,000円	24,600円	8,000円	24,600円
低所得Ⅱ		15,000円		15,000円

- ・食事代・個室代・おむつ代は別途掛かります。
- ・多数該当とは過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合、4回目以降は44,400円に上限額が下がります。
- ・低所得の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要になります。
- ・平成30年8月にも上限額の変更が予定されております。

予防接種を受けましょう

～ インフルエンザ・肺炎球菌について～



インフルエンザワクチンの接種

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染しておこる病気で、普通のかぜとは異なり、突如の38℃以上の「高熱」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れるのが特徴です。

特に高齢者や乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。

予防接種により、発病や肺炎などの合併症、入院、死亡のリスクを下げるのが期待できます。インフルエンザウイルスは毎年変異しながら流行します。そのため、ワクチンも毎年流行に合わせて作られています。ですから、毎年接種することが必要となります。

流行時期	11月～3月
接種時期	10月～12月 ※13歳未満は2回接種
効果発現までの期間	およそ2週間
効果持続期間	3～5ヶ月

肺炎球菌ワクチンの接種

肺炎球菌感染症は、肺炎球菌という細菌が感染しておこる病気で、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。また、肺炎球菌は日常的に生じる成人の肺炎（種類はたくさんあります）の中で最も多い原因菌とされています。また、肺炎で亡くなる方の多くは65歳以上であることから、高齢者では肺炎球菌による肺炎の予防が重要とされています。

流行時期	季節に関係なく発症します。
接種時期	季節に関係なくいつでも接種できます。
効果発現までの期間	およそ1ヶ月
効果持続期間	およそ5年

予防接種(定期・任意)については各市町村窓口へお問い合わせください。

予防接種は100%その疾患を予防できるといったものではありません。
予防接種を受けていても、手洗いやうがいを行ったりし、風邪などにかからないようにすることが大事です！



透析患者の運動方法

腎疾患や透析治療に基づく方針

運動療法、食事療法と水分管理、薬物療法、教育、精神・心理的サポート



Q1.どのような運動をしたらいいのかな？

ラジオ体操や歩行(普段通り)等、疲労が残らない程度の運動を行う事が推奨されています。有酸素運動(3~5回/週)(20~60分/日)※過激な運動は不可

Q2.透析をしているけど、運動はいいのかな？

どちらでも可能ですが透析日の場合は血圧に注意が必要です。運動を行う事で身体活動の低下を防ぎ、健康状態維持・改善に繋がります。

Q3.どんな時は運動をしたら、いけないのかな？

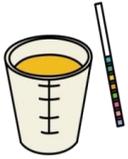
狭心痛、めまい、ふらつき、異常な心悸亢進などの症状や異常な血圧上昇(225mmHg以上)頻発する不整脈が生じた際には運動を行わない様にしましょう。

注意事項

- ・1週間以内における心不全の自覚症状の増悪
- ・手術適応のある重症弁膜症
- ・未治療の運動誘発性重症不整脈
- ・急性全身性疾患または発熱
- ・運動が禁忌となる疾患(中等症異常の大動脈瘤、重症高血圧、血栓性静脈炎 2週間以内の塞栓症)
- ・高血圧や糖尿病(空腹時血糖250mg/dl以上 尿ケトン体(+) 糖尿病性網膜症(+)) BMIが30.0以上
- ・不安定狭心症や閾値の低い心筋虚血
- ・重症の左室流出路狭窄
- ・活動性の心筋炎

※実際に運動を行う際には、主治医と相談の上、運動を行う様にしましょう。

[参考・引用文献:編者 上月正博(2012年). 腎臓リハビリテーション(医歯薬出版株式会社)]



尿検査について知ろう



尿ってどんなもの？

尿は腎臓でつくられますが、その元は血液です。尿は血液が腎臓でろ過され、体に必要な水分や、塩分、栄養素などが吸収された後の老廃物です。尿の黄色っぽい色は、血液の中の古くなった赤血球が壊れて変化したものです。

尿検査ってどんなことしてるの？

病院で行っている尿検査は、尿の中にどんな成分がどれだけ含まれているかを調べています。具体的には、たんぱく質やブドウ糖、赤血球など本当は尿の中にたくさんできてはいけない目には見えないものを検査しています。尿の色や臭いなど自分で目で見て気付く異常もありますが、ミクロの世界で起こっている小さな変化を捉えることができます。

尿検査を受けるときの注意点

検査前日の夜は、ビタミンCを多く含むドリンクや食品をとらないようにしてください。尿の成分に影響が出て結果が判定しにくくなります。また、尿を採るときは出始めの尿は採らないようにして、中間の尿を採るようにしましょう。出始めの尿は、健康な人でも菌が混じってしまう事があります。

最後に。。。

尿に直接関わる病気として、腎臓病、膀胱、尿管・尿道の病気などがあります。特に腎臓の病気は初期の症状が出にくく、病気が進行しないと気付かないことが多いです。腎臓の病気の早期発見・早期診断のためにも簡便で非侵襲的な尿検査はとても有用です。

編集後記

今年も全国的に猛暑で、台風・豪雨など自然災害の恐ろしさを感じた夏でした。しかし、最近朝晩に秋の気配を感じられるようになりましたね。短い秋を運動や読書などで満喫してみるのもいいのではないでしょうか。



菊池郡市医師会立病院 外来診療表

	午前/午後	月	火	水	木	金	土
総合内科	午前	松田 浩治 石田 隼一	沖 尚史	松田 浩治	石田 隼一 (第1・第3・第5)	沖 尚史	松田 浩治
糖尿病センター 代謝内分泌科	午前	山田 沙梨恵 (熊大糖尿病代謝内科) 古賀 荒太郎	豊永 哲至 田口 哲也	田口 哲也	豊永 哲至 信岡 謙太郎 (菊池中央病院)	古賀 荒太郎	田口 哲也
循環器内科	午前	予約	石坂 浩	古賀 敏	石坂 浩	熊大 循環器内科	古賀 敏
		新患	古賀 敏	石坂 浩	古賀 敏	熊大 循環器内科	石坂 浩
腎臓内科	午前				井上 秀樹 (熊大 腎臓内科)	緒方 智博	
消化器内科	午前				済生会熊本病院 (第2・第4)	熊大 消化器外科	
神経内科	午前			井上 泰輝 (熊大 神経内科)			
放射線科 (CT・MRI)	午前/午後	本田 伸	本田 伸	本田 伸	本田 伸 上谷 浩之 (熊大 放射線科)	本田 伸	上谷 浩之 (熊大 放射線科)

当院は「紹介型の病院」です。受診に際しましては、「かかりつけ医」の「紹介状」を原則必要とします。

ただし、救急の場合はその限りではありません。検査は予約制となります。

外来受付時間 8:00 ~ 11:30

救急患者の方につきましては、上記以外の時間にも対応しています。

【病院理念】

かかりつけ医の先生方と連携して、地域の皆さまに信頼され、愛される病院を目指します。

【基本方針】

- ・ チーム医療と地域連携に努めます
- ・ より良い医療の提供を目指し、研修・研鑽に努めます
- ・ 自己満足に陥ることなく、業務改善に努めます
- ・ 病院の健全な運営を目指します



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3

TEL:0968-25-2191 FAX:0968-24-5762 <http://www.kikuchi-hosp.com/>

発行責任者：病院長 豊永 哲至

