



第1回 健康教室

糖尿病って治らないの？～早期受診のすすめ～



今年度も当院の糖尿病内科スタッフによる「第1回健康教室」を去る6月28日(金)に行いました。講師は糖尿病専門医の門脇医師が担当され、昨年と同様に講義前に血糖測定と血圧測定、講義後には個別での相談も行いました。

講義ではまず「血糖の仕組みについて」そして「糖尿病とはどういった状態なのか」「糖尿病は治らないのか」という内容で、お話ししていただきました。

糖尿病は早く発見され、早く治療を開始するほど、薬がいらぬ状態(寛解:かんかい)になりやすいと言われています。そのためにはぜひ早めの健診と早めの受診をおすすめします。

糖尿病の診断は？

実際は健康診断などの血液検査で調べています。

糖尿病を疑う血糖パターン

①空腹時血糖	≧126	mg/dL
②食後の血糖	≧200	mg/dL
③HbA1c	≧6.5	%

- ・血糖値：採血した瞬間の血液の糖の濃さ
- ・HbA1c：過去1～2か月の平均を反映。血糖値はずーっと変動し続けています。(HbA1cは過去1～2か月前の平均血糖値を反映します)

2型糖尿病の寛解(かんかい)*一時的に良くなること

- ・薬なしでHbA1c 6.5%未満が3ヶ月以上続くこと
- ・毎年100人に1人が薬を卒業し、33人はその後も維持出来ている



講義前の血糖値測定、血圧測定などの様子

薬を卒業しやすくするには？

- 薬を卒業した人の特徴
- ・糖尿病と言われてから1年たっていない
 - ・治療開始時のHbA1cが7.0%より小さい
 - ・糖尿病と言われた時に肥満があった
 - ・1年間で元の体重の5%以上の減量に成功
 - ・食事と運動で治療をしている

早く発見され、早く治療を始めるほど薬がいらぬ状態になりやすい！

ここで、注意点

1. 薬がやめられない=努力が足りない✗
ひとくちに糖尿病といっても個人差が大きいものです。膵臓の状態や原因によってはどんなに頑張っても薬剤のサポートが必要なこともあります。
2. 薬は飲まない方がよい✗
薬やインスリンは膵臓を休めて回復を促すことあるので、むやみに薬をやめたり治療を遅らせるとかえって膵臓の寿命を縮める場合があります。

よくある落とし穴

1. サプリメント・健康食品なら安全
誰でも買えるサプリメントや健康食品なら安全と思いがちですが、思わぬ悪影響を起こすこともあります。飲み合わせが悪い場合もあるので、一度医療機関で相談することをおすすめします。
2. ご飯を抜いているから大丈夫
糖質制限のつもりで主食を抜く方も多のですが、それでは糖質を制限できていないかもしれません。ご飯を減らした分、おかずやおやつが増えがちになるので、かえって食べ過ぎになることも多いです。

まとめ

- ・自分の体に優しい生活を心がけましょう
- ・糖尿病は薬を卒業出来ることもあります
- ・早めの健診と早めの受診が肝要です

今後の予定

- 参加費無料
 - 参加申し込み不要
 - 個別相談可
- 第2回：8月2日(金)
第3回：9月頃を予定
第4回：10月頃を予定

「食事と運動習慣」

- * 食事編「食習慣を振り返ろう」管理栄養士：磯江祐治
 - * 運動編「自分に合った運動習慣」理学療法士：岸本真央
- 場所：健康福祉センター 研修室
時間：13時30分～14時30分

職員募集

随時募集中！

令和7年4月採用の職種もございます。

詳しくは病院ホームページをご覧ください。

【正職員】

- 看護師 若干名
- 臨床検査技師 1名
- 介護支援専門員 1名
- 介護福祉士 3名
- 事務員 1名

【フルタイム：会計年度任用職員】

- 医療事務員 1名
- 介護職員 若干名

※募集が終了している場合があります。ご了承ください。

【パートタイム：会計年度任用職員】

- 医療助手パート 1名 (薬剤補助業務)
- 看護職員 若干名
- 薬剤師 1名
- 運転士 1名

求人情報へのお問い合わせフォーム



病院ホームページ



病院見学も実施中！



8月 お盆期間の休診について

左記の8月14日、

日	月	火	水	木	金	土
11	12	13	14	15	16	17
山の日	振替休日	通常	休診	休診	通常	休診

15日の2日間は、外来診療を休診いたします。

急な体調不良など、救急外来を受診希望の方は、事前にお電話でご相談ください。

電話(代表) 0859-82-1235

日南病院での たったもカードのご利用について

【問】 たったもカードで日南病院の医療費は払えないの？

【答】 現在、日南病院のシステム構成上、利用していただくことができません。皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、よろしくお祈りします。

なお、売店では利用できません。

予約・変更の電話は 午後2時～5時の間に お願いします

令和6年4月1日～		月	火	水	木	金
内科	一診(予約制)	澤田	谷口	上平	谷口	上平
	二診(予約制)	浜田	高見	吉田	浜田	高見
	三診(予約なし)	吉田	上平	大塚	鳥大(澤田)	谷口
	専門外来(予約制)	浜田 (ベースメーカーチェック)			高見 (PM:禁煙外来) (PM:物忘れ外来)	門脇 (糖尿病内科)
外科	午前	平岡	菅村	平岡	菅村	平岡
	午後	菅村	菅村	鳥大	菅村	菅村
整形外科(予約優先)						鳥大
小児科		鳥大			鳥大	
第3火曜(PM)は小児循環器						
耳鼻咽喉科					鳥大	
眼科(予約優先)				鳥大		鳥大
皮膚科			池原			
内視鏡・エコー(予約制)			吉田	澤田		

巡回診療は8月21日(水) 14時～16時 つるぎ会館(上萩山) 診察のない方も、ぜひお越しください。

- ・診療 9:00～12:00(開扉7:30、受付8:00～11:30)
- ・整形外科、眼科は予約優先になっていますので、当日受診希望の方は、来院前に電話をお願いします。
- ・せき、鼻水、のどの痛み、発熱、嘔吐などがある方は必ず事前に電話でご相談ください。
- ・新型コロナウイルス感染症対策のため病棟への面会は一部緩和となっていますが、前日までに予約が必要です。オンライン面会などの方法もありますので、ご希望の方は病院看護師に電話でご相談ください。

病院に対するご意見ご要望、または広報誌に対するご意見など、お待ちしております。

入力フォーム



日南病院LINE公式アカウント

休診の連絡や予防接種などいち早く情報発信します。

「睡眠」のことで困っていませんか？

澤田先生、不眠症について教えてください！

睡眠は、我々の脳の回線を複雑すぎるものからシンプルなものへ変え、エネルギーのロスを少なくする作用を持っています。

十分な睡眠がとれなくなると、日中の眠気や生活のパフォーマンスの低下をもたらします。長期化する生活習慣病や心疾患、脳血管障害のリスクを高め、死亡率も上昇させることがわかっています。また、逆に不眠症自体が心身の異常のサインであることもあります。

ここでは、この不眠症の種類と、原因、治療法についておおまかに解説します。



不眠のパターン

- ① 入眠障害：寝つきが悪く、なかなか眠れないことを指します。
- ② 中途覚醒：朝起きる時間までに、何度も目が覚めることを指します。
- ③ 早朝覚醒：朝早く目が覚めて、再び眠ることができないことを指します。
- ④ 熟眠障害：眠りが浅く、しっかりと眠った感じがしないことを指します。



不眠の原因

- ① 身体的要因：過活動性膀胱や心不全など、からだの異常が原因となる場合があります。
- ② 生理学的要因：騒音、勤務形態など、睡眠を妨げる環境や生活習慣が原因となる場合があります。
- ③ 心理学的要因：悩みや不安など、心的なストレスが原因となる場合があります。
- ④ 精神医学的要因：うつ病や統合失調症など、精神疾患が原因となる場合があります。
- ⑤ 薬理学的要因：カフェイン、アルコール、内服薬などが原因となる場合があります。



さわだ かおる
澤田 郁 医師
(内科)

睡眠の治療

まず前提として、加齢に伴い睡眠時間が減少するのは自然なことです。一般に高齢者の生理的な睡眠時間は6時間とされます。基本的に、睡眠時間が短くても、日中に疲れや眠気がなければ治療の必要はありません。



不眠症の治療は「非薬物療法」と「薬物療法」にわかれます

非薬物療法

主に生活習慣の是正を目指します。例として、

- ・室内を整える（快適な室内環境に）
- ・眠くなってから布団に入り、朝目が覚めたら布団から出る
- ・寝る4時間前のカフェイン摂取をひかえる
- ・日中に十分運動する
- ・昼寝はできれば15時まで、30分以内にする
- ・午前中は光を浴び、夕方はスマホやパソコンの使用は控える
- ・入浴は寝る1〜2時間前に、ぬるめの温度で
- ・飲酒量を減らす（できればやめる）

このほかに、「睡眠スケジュール法」という方法や、「漸減性筋弛緩法」というリラクゼーション法の有効性が示されています。インターネット上でも公開されていますので、興味がある方は一度ご覧いただければと思います。



薬物療法

非薬物治療でもコントロールできない場合は、睡眠薬を用いた治療が適応となります。現在睡眠薬は様々な種類の薬品が使用されていますが、依存性、ふらつきや転倒のリスクが伴うものが数多くあります。

一般にそういった副作用の少ないものから治療を始められることが多いのですが、高齢者においては若年者と比較して副作用が出やすく、慎重な投与が必要です。

現在、睡眠薬を使用されている方の中にも、このような副作用が出現して困っている場合は、一度かかりつけ医へのご相談をお勧めします。



《参考文献》
精神診療プラチナマニュアル 第2版
ジェネラリストのための向精神薬の使い方
厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023

令和6年12月2日から 現行の健康保険証は、発行されなくなります

※12月2日時点で有効な保険証は最大1年間有効です。

日南病院へお越しの際は マイナンバーカードを使った 保険証確認をお願いします！

マイナンバーカードで保険証確認される方が
増えてきました！！
皆さんも利用してみてください。

暗証番号でなくても、
「顔認証」でカードリーダーが使用できます！
ご不明な点は、病院職員へ
お気軽におたずねください！



◎学生実習・研修医勤務の終了報告

学生実習
鳥取大学医学部 地域医療学講座
□6年生 1名 (6月) □4年生 4名 (5月)

卒後初期研修医勤務 (6月)
山陰労災病院 岡田 優花
※実習、研修お疲れ様でした。

