

あなたの食後血糖値は大丈夫？



小児科
西井 医師

人間ドックや定期健康診断で、「血糖値」や「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」という検査項目があります。血糖値は血液中のブドウ糖の濃度のことで、主に膵臓で作られるインスリンの働きで一定の範囲に維持されています。空腹時で70～109mg/dl、食後2時間で140mg/dl未滿が正常値です。HbA1cは過去1～2か月間の血糖値の平均値を反映する数値で、正常は4.6～6.2%です。これらは糖尿病のスクリーニングのための検査です。



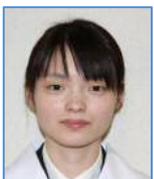
糖尿病はインスリンの働きが低下して血液中のブドウ糖が利用できなくなり血糖値が上昇する病気です。大部分が2型糖尿病で、不適切な食習慣、肥満、運動不足などでインスリンが効きにくくなることから発症します。血糖値を調整するためにインスリンが過剰に分泌されますが、インスリンの高値は肥満を助長してさらにインスリンの効きを悪くするという悪循環に陥ります。やがて膵臓が疲れてしまいインスリン分泌低下に陥ります。

糖尿病の境界型（予備軍）やごく初期では、血糖値が上がるのは食後だけなので、空腹時の血糖値やHbA1cだけでは見逃されることがあります。「隠れ高血糖」などと呼ばれる状態です。この段階で食後高血糖に気づくことができれば、同じ食事内容でもゆっくり食べる、先に野菜を食べる、運動の機会を増やす、少しだけ体重を減らす、といった簡単な取り組みで食後の血糖値の上昇を抑えることができます。糖尿病に苦しむ患者さんを減らすことも可能かもしれません。



糖尿病の家系、生活習慣や体型などで糖尿病の心配のある方は、空腹時だけでなく食後の血糖値を調べてみてはいかがでしょうか。ブドウ糖液を飲んでその前後の血糖値の動きをみる検査や、小さな装具を皮膚に貼り付けておくだけで2週間にわたり24時間血糖値の動きを把握する新しい検査方法もあります。いずれも当院でできる検査ですのでどうぞ御相談ください。

8月 新任医療スタッフの紹介



渡部 沙紀（わたなべ さき）

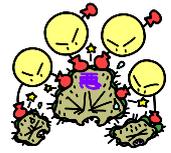
薬剤部： 薬剤師

出身地： 福島県

趣味：特技 映画鑑賞、旅行

紹介：安心、安全な医療を提供できるよう頑張ります。宜しくお願ひ致します。

殺菌・消毒・除菌について



食中毒予防の4原則「つけない」「増やさない」「やっつける」「持ち込まない」。そのための有効な手段のひとつが殺菌消毒です。では、殺菌・消毒・除菌とはどのように違うのでしょうか。

- ★殺菌：菌をやっつける、すなわち死滅させることです。死滅させる程度に決まりはなく、一部でも死滅できれば「殺菌」になります。
- ★消毒：人に有害な物質を除去または無害化することを指します。有害な微生物を害のない程度まで減らしたり、感染力を失わせることです。
- ★除菌：対象物から菌を取り除くこと全般を「除菌」といいます。洗浄剤によって物理的に菌を取り除くことや殺菌することも除菌に含まれます。

今度、洗剤や消毒剤を使用する際には容器の表示にも気を付けてみてはいかがでしょうか？また、キッチンなどをアルコール製剤等で殺菌消毒する際の注意点として、始めに汚れや水分をしっかりと取り除かないと期待された効果が得られないことがあります。アルコール製剤を使用する前に、汚れや水分除去を一連の作業として行いましょう。正しい知識を身につけ、確実に実行したいですね。

【衛生試験室 主任医療技師 鴫田 雅義】

お知らせ

第3回JR仙台病院 糖尿病デー 『糖尿病をもっと知ろう』開催について

世界糖尿病デーに先駆けて、今年で3回目となるJR仙台病院糖尿病デーを開催します。当日は講演や体験コーナー、パネル展示など多くの催し物を企画しております。多くの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

■ 日時場所 平成29年11月8日(水) 13:00～ 1Fエントランスホール



七夕まつり

『仙台七夕祭り』(8月6日～8月8日)に合わせて、当院でも七夕飾りを設置しました。吹き流しや願いごとを書いた短冊はエントランスホールに、病棟ではデイルーム入口にミニ吹き流しや廊下のコーナーに「ミニ七夕」を飾りました。来院の方や入院中の患者さまに七夕気分を味わっていただきました。



理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院 是
調 和

～ 基本方針 ～

1. 高度かつ良質な医療を提供し、地域医療機関との機能連携を強化して企業立病院として社会貢献します。
2. プライバシーの尊重と最善のアメニティに配慮し、安心と満足が得られる快適な療養環境を整備します。
3. 全スタッフが一丸となって心のこもった患者サービスを提供します。
4. 日々研鑽に努め、責任を持って仕事に携わる質の高い医療人を育成します。
5. 医療環境の変化に対応できる健全な医療経営に努めます。