

Happy New Year!

JR ほすぴたる

第 296 号
2026 年 1 月号

食べ過ぎ？

運動不足？

「血糖値が高い」と言われたら…

※本稿では、日本国内で 1000 万人程度と推定されている糖尿病患者のうち、その大部分を占める 2 型糖尿病を想定して解説しています。

【内科 突田主任医長】

血糖値とは？

【血糖】とは血液に含まれるブドウ糖(グルコース)のことで、【血糖値】とは血液中のブドウ糖の濃度を指します。血糖値は高すぎても、低すぎても身体に悪影響を与えます。

血糖値は食事など様々な要因で変動しますが、身体には「インスリン」や「グルカゴン」などのホルモンによって血糖値を一定の範囲内に保つ仕組みが備わっています。

高血糖とは？

高血糖とは血糖値が高い状態、つまり、血液中のブドウ糖の濃度が高い状態のことを指します。血糖値が一定の基準を超えていると、糖尿病と診断されます。血糖値が少し高い程度ではほとんど症状はありませんが、血糖値が著しく高くなると、のどが渇く・尿の回数が増える・体重が減る・疲れやすくなるなどの症状が出現します。

高血糖の状態が長期間持続すると、血管が傷ついて詰まりやすくなります。また、細い血管が傷ついて血流が悪くなると、眼、腎臓、神経などに不具合(合併症)が起こり、太い血管が詰まると、脳梗塞・心筋梗塞・足壊疽などが起こります。

健康診断などで糖尿病を指摘されても、初期には自覚症状がほとんどないため、放っておく人がいます。糖尿病を放っておくと合併症が進行しますので、症状がなくても早めに治療を行い、合併症を予防することが大切です。

糖尿病の主な原因は？

血糖値を下げるホルモンであるインスリンの量が不足したり、インスリンの働きが低下することで、血糖値が上昇します。インスリンの量や働きが低下する原因は、体質(遺伝的な要因)や、食べ過ぎ・運動不足・ストレスなどの生活習慣が関係していると考えられています。

糖尿病を改善するために

糖尿病の治療は、【食事療法】【運動療法】【薬物療法(内服薬や注射)】を組み合わせで行います。なかでも、食事療法がもっとも基本となる重要な治療法です。正しい知識を身につけ、自分に合った無理のない形で続けていくことが大切です。

運動は有酸素運動(ウォーキング、水泳など)とレジスタンス運動(腹筋、腕立て伏せ、スクワットなど)に分類されますが、いずれも糖尿病の改善に有効であることがわかっています。体に無理のない範囲で続けていくことが大切です。また、食事療法、運動療法では効果が不十分な場合や、高血糖を速やかに改善させる必要がある場合は、薬物療法を併用します。糖尿病の薬物療法は、近年大きく進歩しており、低血糖を起こしにくく、体重を減らす作用を持つものもあります。どの薬をいつから使うかは、年齢、体格、ライフスタイル、合併症の有無などを総合的に勘案して決めていきます。





知っていますか？「がん登録」の役割



皆さんは「がん登録」という言葉を聞いたことがありますか。

「がん登録」とは、病院で診断されたがんの種類や進行度、治療内容などを記録し、国や自治体に報告する仕組みです。私たち診療情報管理士は、医師の診断書や検査結果等をもとに、正確にデータを整理し、安全に管理しています。一人ひとりの患者さんから集められた情報は一つ一つ積み重なり、どの地域でどのがんが多いか、治療の成果はどう変わっているかが見え、地域の医療を支える大切な力になります。

例えば、胃がんや肺がんが多い地域では無料のがん検診や早期発見のキャンペーンを重点的に行うなど、地域に合った取り組みが進められていたりしています。さらに、病院同士で情報を共有することで、治療の工夫や専門医療の整備にも繋がっています。

一人ひとりの診療記録が集まることで、地域の医療が少しずつ良くなっていきます。そして、「がん登録」は過去の記録を未来の医療につなぐ架け橋のような存在です。

私たち診療情報管理士は正確で安心できる情報管理を通して、これからも皆さんが安心して医療を受けられる地域社会を支えていきます。



【診療情報管理士 小林】



五橋中学校職場体験学習



11月18日から20日の3日間、五橋中学校の2年生3名が当院で職場体験学習を行いました。

医療に興味・関心を持つ生徒さんに、医師・看護師をはじめ、薬剤師や各医療技師など医療を支えるスタッフのお仕事を間近で学んでいただきました。

この経験を活かし、将来の夢に向かって頑張ってください！

