

かすみがうら

第117号
 <毎月1日発行>
 発行所
 霞ヶ浦医療センター
 かすみがうら編集局
 〒300-8585
 土浦市下高津2-7-14
 Tel 029-822-5050
 Fax 029-824-0494
 E-mail & Web Site
 kasumi@kasumi.hosp.go.jp
 http://www.hosp.go.jp/
 ~kasumi/

代謝内科について

内科医師 渡邊 康子



はじめに



はじめまして、4月から当院に非常勤で勤務させて頂いています。渡邊康子と申します。半日の日もありますが、月曜日と金曜日の午前に代謝内科の専門外来を始めました。

この場をお借りしてまずはお自己紹介をさせて頂きます。昭和59年筑波大卒です。専門は糖尿病です。筑波大学附属病院でのレジデント研修の後、大学では新薬で話題のGLP-1(消化管由来のインスリン分泌ホルモン)の基礎的な研究をしました。その後筑波記念病院の健診部を経て、東京墨田区の実家の糖尿病専門の内科医院で父を手伝い、父が引退してからは2年間ほど院長をやりました。諸事情で残念ながら医院を閉じましたが、開業医としての経験も今後に生かされたらと思っています。東京の実家への通勤のためここの土浦に住んで10年以上経ちます。通勤に2時間近くかけていたところが嘘のよう

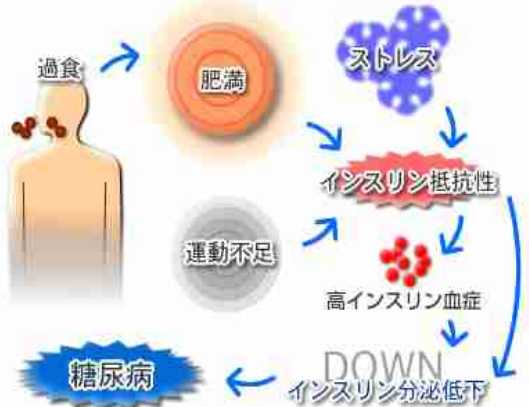
で、当院へは歩いて20分、車だと5分で着きます。ここまで来るのに少し遠回りでしたが、こんなに近いところに由緒ある国立病院があり、自分の住む街の方々の医療に少しでもお役に立てる機会を得たことをとてもうれしく思っています。どうぞよろしくお願いたします。

「代謝内科とは」

代謝内科と言ってもわかりにくいと思いますので、少し説明をさせて頂きます。代謝内科で診る病気は、糖尿病、コレステロールや中性脂肪が高くなる脂質異常症、尿酸が高くなる高尿酸血症などに必要な栄養素の代謝の異常によって起こってくる病気です。また、パセドウ病や慢性甲状腺炎などの甲状腺の内科的な病気も扱います。糖尿病は、ただ薬を飲めば良くならず、手術をして悪いところを取ってしまえば治る病気と異なり、食事療法や運動療法、インスリン自己注射など患者さん自身が治療に参加しなければならぬことが多い病気です。そのため、それを実際に経験し、やり方を学びなが

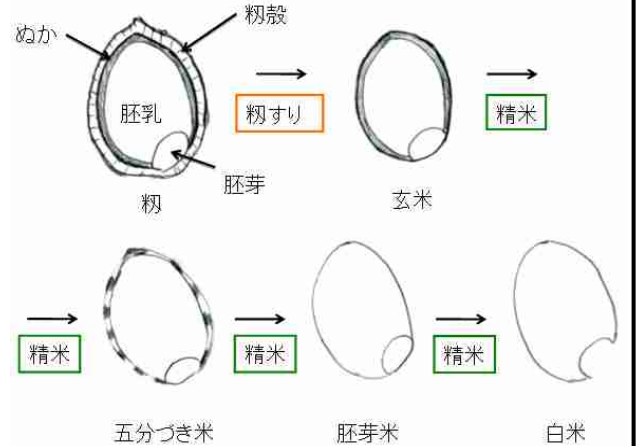
「糖尿病にならぬようにするには」

今回は私が長い間診療に携わってきた糖尿病の予防について少しお話しします。糖尿病は持続的に血糖値(血液中のブドウ糖の濃度)が高くな



る病気です。糖尿病にはインスリンというホルモンが関係しています。インスリンは食事を取るとすい臓から分泌され、栄養分のブドウ糖を肝臓や筋肉、脂肪組織の細胞に取り込み、エネルギーとして使い、余分な分は蓄える働きをします。糖尿病ではインスリンのすい臓からの分泌が悪くなることや、肝臓や筋肉などの体の細胞でインスリンがうまく働かなくなるこの両方の障害が起きます。そのためインスリンの作用が低下して細胞にブドウ糖が取り込めず、血管の中にとまって血糖が上がってしまうのです。

日本の糖尿病の患者数は1995年の25万人から2007年には890万人と何と35倍にも増加しています。なぜこのように増えてしまったのか。これが解れば糖尿病にならぬようにする対策も立てられます。原因の一つは食生活の欧米化。日本人などのアジア人はもともと欧米人に比べ糖質を摂ったときのインスリンの分泌が小さく遅いという体質を持っていきます。それは長い農耕民族としての歴史の中で作られた体質です。我々日本人は昔からお米を主食におかずは野菜が中心であると味噌汁を飲み、たまに魚や鳥を捕って食べる程度でした。戦前のお米はドラマとかの食卓を見れば解るように玄米や5分づき米などでした。炭水化物を摂ると血糖値が上がりますが、同じ糖分量でも食べ物の種類によって血糖の上がり方が異なります。パンや白米は血糖が上がりがやすく、5分づき米や玄米は上がりにくくなります。さらにお米を野菜などの食物繊維の豊富な食品と一緒に食べればさらに血糖は上がりにくくなります。戦後日本人は白米やパンを多く摂るようになりました。インスリンの分泌が小さく遅くても玄米を野菜と一緒に食べていた時には血糖の上



昇がゆるやかなので問題がなかったのに、パンや白米や甘いお菓子などの砂糖をたべるようになり、インスリンの分泌が追いつかなくなっているのです。また、戦後急速に欧米から脂肪の多い食事が入ってきました。過剰な脂肪は内臓に蓄えられ、脂肪がたまって大きくなった脂肪細胞からはインスリンの働きを妨害する物質が出されるようになります。日本人はもともとインスリンの分泌が悪いため、少し脂肪がたまっただけでも糖尿病になってしまうのです。もう一つは運動不足。自動車の産生台数に比例して糖尿病が増えていきます。昔の人はよく歩きました。私の敬愛する坂本龍馬は生涯で4万6千キロ地球一周が4万キロ歩いたと言います。運動によって筋肉でブドウ糖が消費されるので血糖値が下がります。また運動を継続することによりトレーニング効果が出てインスリンの働きが良くなります。また貯まった脂肪をエネルギーとして消費し、脂肪細胞から出る妨害物質を減らしてくれるのでインスリンの効きが良くなると考えられます。

呼吸器専門外来の拡充、 禁煙外来についてのお知らせ

呼吸器科医師 菊池 教大

本年5月より、呼吸器内科医師としての赴任しました菊池教大です。医者数も多くて、きつかったことを医師としての経験年数は13年で、中堅医師といったところでしょつか。こい思い出しますが、一方で若手の医師も多く、和気あいあいとした雰囲気でも多く、和気あつた思い出が困りで非常に楽しかった思い出があります。現状の本院は、医師数も内科医の常勤医が6名と少ないうえ、かなり診療が制限されている状況です。その中で呼吸器専門医として少しでも地元の医療に貢献すべく、専門診療の拡充に努めた



いと思っております。今回着任から約4ヶ月間を経過しまして、6月下旬より気管支鏡検査(肺がんなどの精密検査)、8月より禁煙外来を開始しており、今後9月より睡眠時無呼吸外来、肺がんCT健診(低線量で被ばく量すくなく肺CTを撮影します)を予定しています。気軽に相談ください。

すべてをご紹介したのですが、その中で特に禁煙外来について紹介させていただきます。タバコの大害については、ここ最近非常に大きく取り上げられています。新しく禁煙補助薬が発売され、芸能人の方でもつまく禁煙ができたことと宣伝されていますし、やめた方がよさそうだというのは、なんとなく世の趨勢(ややヒステリックな部分もありますが)になっているように思われます。実際タバコ自体が引き起こす病気は非常に多く、肺だけでなく、心筋梗塞、脳梗塞をはじめとする血管系の病気、肺癌、喉頭咽頭癌、食道癌、膀胱癌などの癌などにも非常に強く関わっているとされます。もちろん肺の病気は喫煙と密接にかかわっています。たとえば肺気腫といつてタバコにより、肺胞が破壊される病気がありますが、原因は90%以上がタバコで、日本人の場合タバコを吸わなければ、この病

気にはほとんどならないといえます。最近では肺気腫のことを、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などいいますが、結局のところ、タバコ関連肺破壊症(この言葉は私の造語です)です。言葉を複雑にしても分かりにくくなるだけです。また肺癌の中でも最もたちの悪い(進行が速く、転移しやすい)小細胞肺癌といつがんがあります。これが90%以上は喫煙者です。しかし原因がタバコだとわかっていても、禁煙できず、薬で何とかしてほしいという希望は多くあります。タバコで肺を壊しながら、それを治療しようとするというのは矛盾しているわけですが、この認識ができないもしくは認識できてもやめられないのです。いわゆるニコチン依存症といつものことです。ニコチンへの依存は麻薬並みの強さがあり、個人で克服するのはなかなか難しいところがあります。私事ですが、今年2月に自分の父親を食道癌で亡くしています。69歳でした。生前父はウイスキーなどの飲酒、2箱/日以上の喫煙歴がありました。早いうちにやめさせておけばよかったと後悔しました。母に言わせると好きなものを好きなだけやめて病気になるのだから仕方ないということでしたが、はたしてそうでしょうか。やはり病気になることを前提にお酒を飲んでいて、喫煙している人は多くはないでしょう。実際には、「なんとなく情性で吸っている」「なんとなくやめられないでいる」というのが現実であろうと思われまふ。実際には情性ではなく、ニコチンへの依存性が強くやめ



られないことがほとんどです。一度病気になる重篤であることが多く、取り返しがつかないことがあります。自分だけでなく、家族をも悲しませる結果となるのです。ニコチン依存症だといつ自覚がない人もいるでしょう。どこにでもきつかけは転がっています。もしタバコをやめたいといつかたがあられましたら、ぜひ一緒に禁煙を試みませんか。8月より毎週水曜日の午後、禁煙外来を行つております。保険診療可能ですので、自己負担少なく、禁煙に挑戦できます。また飲み薬の禁煙補助薬もあります。タバコよりも大切なものはある!」そう思つていただければ、よう診療に当たりたいと思つています。今後とも地域に愛される呼吸器内科診療を目指したいと思つておりますので、よろしくお願ひいたします。



新任挨拶
外科医師 岡崎 雅也

平成23年6月より霞ヶ浦医療センター 外科に赴任致しました岡崎雅也です。

医師になり10年目になりますが、私は土浦で生まれ、土浦の高校で学び、研修医の時分にはここ霞ヶ浦医療センター(当時国立霞ヶ浦病院)に勤務しておりました。生まれ育つた土浦に赴任することになり、光栄に思つております。

私の専門は消化器外科です。腹部は全般に専門としておりますが、個人的に今最も力を入れている分野はソケイヘルニアです。足の

<インフォメーション>

電話予約の受付時間(診療予約センターより)

電話番号 029-826-6471(直通)
受付時間 平日 12時30分~16時まで

MRI検査予約について(放射線科より)

当院では、MRI検査を休日に実施することができます。ご希望の方は、主治医にご相談ください。

脳ドックのご案内(放射線科より)

【土曜日・日曜日のみ実施しております!】

電話番号 029-822-5050(代表)
(内線 3360)
料金 19,000円(自費診療)

禁煙外来のご案内(呼吸器科より)

受付時間 水曜日:13:30~(完全予約制)
担当 呼吸器科医師 菊池 教大
費用 1クール通院5回 保険適応(要件有り)
3割負担で合計6,500円程度
初診もしくは3年以上受診がない場合は、別に3,150円掛かります。

付け根が、瘤のようにはれる疾患で、腸が出ていることが、多いことから俗称脱腸といわれている疾患です。一般外科手術の中で最も多い疾患で、現在も手術しか治療法がないものです。ソケイ部足の付け根)を切開し、出ている腸をおなかに戻し、メッシュ素材の人工物で孔を塞ぐ手術が必要です。本来全身麻酔で行う手術ですが、全身麻酔を行うには危険が伴います。そこで近年おこなわれてきている麻酔で、膨潤局所麻酔という方法があります。この方法は注射針にて、ソケイ部に麻酔薬を注入するいわゆる局所麻酔で、手術が可能となり、手術室から歩行で部屋に戻ることができ、日帰り手術も可



能です。高齢者や心臓疾患、呼吸器疾患など合併症のある患者様にも安心して手術を行うことができます。この麻酔法は茨城県内で行っている施設はほとんどなく、当院で積極的に行っていこうと考えております。

また胃癌や大腸癌の手術においても当科では積極的に患者様の負担を減らすべく、腹腔鏡下手術を行つていこうとしておりますので、どうかよろしくお願ひいたします。

まだまだ若輩者ではございますが、地域に恩返しするつもりで一生懸命診療にあたらせていただきまして、何か気になることがありましたら、気軽に外科を受診してください。



9月集団指導のご案内

減塩教室(第3木曜日)
午後2時から 第4会議室
15日

「気になる!? 気にならない!? 外食の塩分量」
管理栄養士

糖尿病教室(第1、4金曜日)
午後3時から 第4会議室
2日

「妊娠と糖尿病」
産婦人科医師

9日

「運動療法について」
理学療法士

30日

「今日の献立何にしよう?」
管理栄養士

第3回は中止になりました。

公開市民講座のお知らせ

会場/地域医療研修センター 講堂
日時/9月15日 14時00分

「インプラント治療について」
歯科口腔外科医師 榎田 洋平

予約の必要はありません。お気軽にお越しください。

