

テーマ：PCR陰性=感染してない？

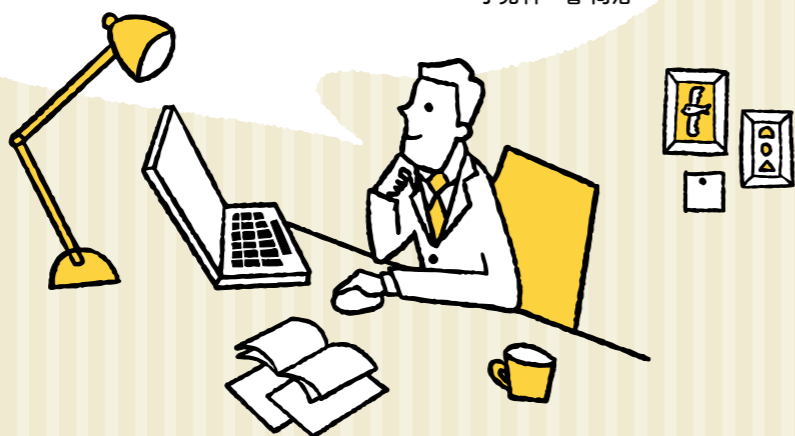
新型コロナウイルス検査ですっかりおなじみのPCR。陽性例は感染者として毎日、人数が公表されています。

ではPCR陰性なら感染していないのでしょうか？

PCR陰性とは「採取した唾液や鼻の奥の粘膜の中には、陽性になるほどの数の病原体がいなかった」という意味です。本当に体内にいなかったのかもしれませんが、たまたま採取した場所にはいなかっただけで他のところにはいた、とか、いたけど少なすぎて陽性は出なかった、という状態は感染初期には普通にあります。PCRは結果が届くまで1～2日かかるので、検査の時には少なかった病原体がその間に増え、PCRは陰性だったのに発症することもあります。

つまり、1～2日前に受けたPCRが陰性という結果は、陽性の場合と違って、それを知った時点での感染の有無を教えてくれないのです。なのに、陰性=感染してないから大丈夫、と勘違いして予防策を怠ると感染源になる危険性があります。だから国は当初PCRを積極的にしなかったのかなと思います。

小児科 菅尚浩



よくあるご質問 Q & A

- Q 医師会病院を受診するには紹介状が必要と聞いたのですが…
- A 紹介状がなくても受診できます。どうぞお越しください。
- Q 午後の診療はありますか？
- A 診療科により異なります。お電話にてお問い合わせください。  
TEL: 0940-37-1188

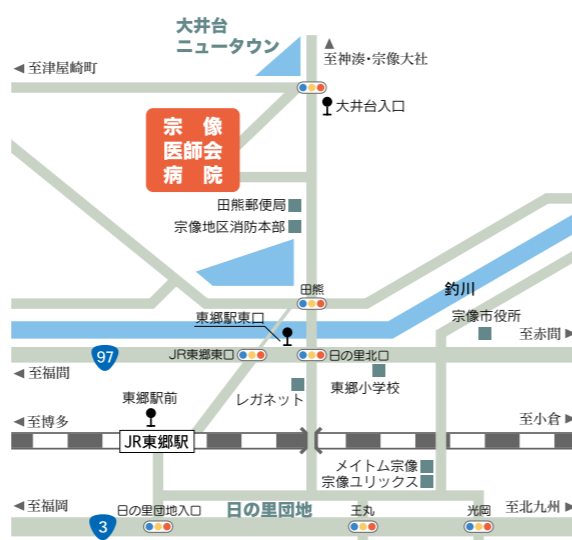
地域医療支援病院 宗像医師会病院

スマートフォンはこちらから <https://mmah.jp>

日本医療機能評価機構 認定病院

〒811-3431 福岡県宗像市田熊5丁目5-3  
TEL 0940-37-1188

- アクセス方法
- JR東郷駅より 徒歩15分、タクシーで3分
  - 西鉄バス（2系統又は3系統） 東郷駅東口バス停下車 徒歩7分
  - 車でお越しの方 若宮ICより車で20分 古賀ICより車で20分



広報

mirai みらい

vol. 3 2022・夏号

ご自由にお持ち帰りください

特集

糖尿病の診療について ~自宅でできる食事と運動~

わたしたちが糖尿病の診療をサポートしています



特集 糖尿病の診療について ~自宅でできる食事と運動~

- 糖尿病とは
- 糖尿病教室について (看護師/薬剤師/理学療法士(リハビリテーション)/管理栄養士/臨床検査技師)
- 自宅でできるおすすめレシピ
- 自宅でできる筋力訓練

スマートフォンはこちらから <https://mmah.jp>

# ご挨拶



宗像医師会病院  
院長  
伊東 裕幸

今回の「みらい」は糖尿病についてとりあげます。令和元年の国の調査によると、「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性19.7%、女性10.8%であり、特に50歳以上ではその割合が高くなると報告されています。

このように糖尿病はありふれた病気ではありますが、放置しておく心筋梗塞、脳卒中、失明、腎不全（透析）などのリスクが高くなる怖い病気でもあります。また、病気がかなり進行しないと症状があらわれないことも厄介です。

最近、糖尿病のお薬もいろいろと出ていますが、どんなによいお薬を使ってもそれ以上に食べたり、運動不足だったりすると治療の効果を得ることはできません。病気をなおすのは患者さん自身でわれわれ病院スタッフはそのお手伝いをさせていただくということになります。

今回の特集では「糖尿病はどのような病気か」について説明し、当院での糖尿病に対する取り組み（糖尿病教室）やご自宅で行える食事や運動についてご紹介します。今回の特集が糖尿病をより深く知っていただくきっかけになれば幸いです。

## 病院の理念・基本方針

理念 「患者さん中心」の医療を実践します。

基本方針

- 患者さんの意思と人権を尊重した医療を行います。
- 患者さんにとって最良の医療を多職種で提供します。
- 他の医療機関と連携をとりながら地域医療に貢献します。
- 職員が誇りを持って働ける職場づくりに取り組みます。

# 特集 糖尿病の診療について

～自宅でできる食事と運動～



## 糖尿病とは

「インスリンの作用不足により慢性的に血糖値が上昇する病気」と定義されています。難しい言葉でわかりにくいですが、この中で大事なキーワードは2つ、①インスリンと②血糖値です。

まず①インスリンですが、これはすい臓から分泌されるホルモンで、一般的には血糖値を下げるホルモンとされています。実はこれは間違っていて、正しくは「糖を細胞の中に運び入れる役割をしているホルモン」です。細胞を家に例えると、大事な荷物のブドウ糖を家の中に入れるためにドアを開けてもらう役割をしています。「ドアの鍵」に例えたり、「宅配便の人」に例えるとわかりやすいかもしれません。

2つ目は②血糖値ですが、これは血管の中を流れる血液中のブドウ糖の濃度です。人間は多細胞生物なので、体のすみずみの細胞まですばやく酸素や栄養を届けるため道となる血管が体中に行きわたっています。この血管の中を流れる栄養の一つがブドウ糖です。とても大事なエネルギー源です。このブドウ糖を得るために毎日食事をして補給しています。

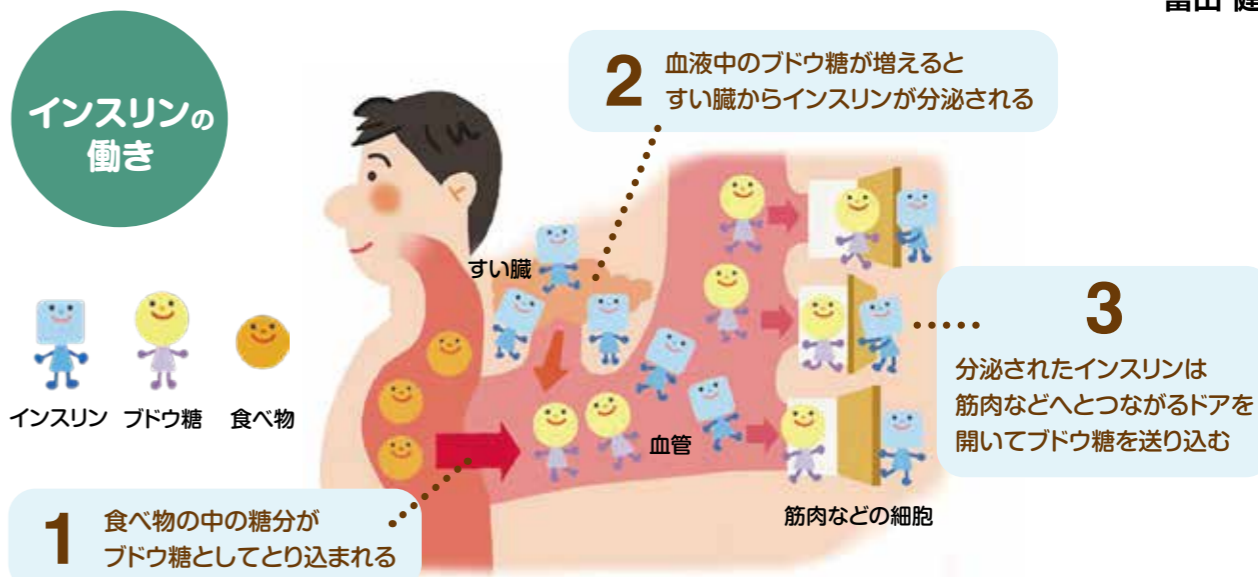
2つのキーワードを押さえて、あらためて糖尿病とは…を考えたいと思います。

まず食事をとると、血管の中に大量のブドウ糖が流れ込んでいきます。体中が若く元気な時は、すい臓も大量のインスリンを分泌して大量のブドウ糖（荷物）を全身の細胞や倉庫（肝臓や脂肪細胞）に運び入れてく

れます。結果、血管の中（道路）には一定量のブドウ糖しか残っていないこととなります。つまり血糖値は一定に保たれています。これが、長年の過食や運動不足が続くと荷物（ブドウ糖）の供給過多の状態が続くわけで、家や倉庫も満杯になってきます。細胞もこれ以上は入れないように、インスリンが来てもドアを開けなくなります。荷物（ブドウ糖）が道路にあふれるのですい臓は運び屋（インスリン）をどんどん増やそうとしますが、限界が来ると運び屋（インスリン）は疲れて仕事の能力が落ちてしまいます。つまり、ブドウ糖の供給過多の状態が続くことで、インスリンが効かなくなる状態になり（インスリン抵抗性といいます）、さらに続くとインスリン量も低下します。そうなることで血管の中にブドウ糖があふれてしまい、血糖値は上がっている状態が続きます。この状態が糖尿病です。糖尿病になると血糖値が上昇することで脱水になったり動脈硬化をおこしたりします。またインスリンが足りなくなると今度は細胞内ではエネルギー不足になり、疲れやすくなり、重症化すると意識障害をおこしたりします。

原因になるのは長年の過食と運動不足です。ブドウ糖の過剰状態が続くと、糖尿病になる前に脂肪肝や内臓脂肪の蓄積、腹囲の上昇といった兆しがあります。その段階で生活を見直し健康な生活を心がけることが大切になります。

内科医師 日本糖尿病学会専門医  
富田 健一



## 糖尿病教室について

当院では、糖尿病に対する治療を学ぶ「糖尿病教室」を入院患者さん向けに年10回開催しています。医師以外のさまざまなスタッフも専門的な視点から講義をしています。ここ数年はコロナウイルス感染症により集団での講義は予定通りに行えない事もありました。糖尿病教室の中身を一部ご紹介しますので、ぜひご参考にされてみてください。



看護師

### 治療を続けるためのコツをお伝えします

糖尿病治療は一時的なものではなく、継続して生活に取り込んでいかなければなりません。看護師はこの「治療を続けるためのコツ」に視点を置いたお話をさせていただきます。もちろん糖尿病治療や合併症についてもお伝えしますが、フットケア（足のケア）を実施したり、食事のメニュー写真を見ながらどちらがヘルシーなメニューか考え、食事療法に関心を持ってもらったり、ご自身の日常生活にどのように取り入れていけば治療を続けていけるのかを学んでいただきます。

『糖尿病の治療を長く続けるためのコツ』は

- 頑張りすぎない
- できそうなことから始める
- 初めからできそうにないことはしない
- 一度にたくさん始めない

ことです。

患者さんには、お一人お一人異なった生活習慣があります。その個性を踏まえて、患者さんに合ったお話をしていくことを常にこころがけ、退院されたあとも安心した生活を送っていただけるよう努めていきたいと考えています。



薬剤師

### お薬の効果や副作用を説明します

糖尿病の治療は、食事療法>運動療法>薬物療法の順番に考えて欲しいと伝えています。

#### 糖尿病治療の3本柱



薬に頼ると見かけ上の数値は下がりますが、それは体に負担をかけているだけでいつかは体が悲鳴を上げて薬に反応しなくなってしまう。治療が長く続くのであればできるだけ薬の種類や量を少なくするのが最も大切なことです。

薬の効果や副作用等について、できるだけイラストを用いて説明しています。注射薬であるインスリンは、実際に操作してもらい、自己注射に対する恐怖心や不安を取り除けるようお話をしています。



理学療法士  
(リハビリテーション)

### 効果的な運動方法をお伝えします

「運動すると、なぜ糖尿病に効果があるの?」という疑問を解決できるように次の項目を中心にお話しています。

- ① 運動種目について
- ② 運動時間について
- ③ 運動強度について
- ④ 運動頻度について
- ⑤ 運動を行う際の注意点

当院では、体成分分析装置 InBody (インボディ) という機器を用いて、目には見えない筋肉量や体脂肪、体の栄養状態などを測定します。運動する前後に測定することで、体の状態の変化・改善をより実感していただけます。

また、一人ひとりに合わせた内容で実際の運動方法を指導いたします。



管理栄養士

### 食事療法についてお話しします

糖尿病の食事療法とはどういったものか、具体的に何をどれくらい食べたらいいのか、食品の選び方や食べ方の工夫、薄味でもおいしく食べるポイントなどをお話しています。本来調理実習も行いますが現在、感染拡大防止のため中止しています。

個別で患者さんの生活スタイルに合わせ、長く続けていただけるような食事療法の提案を行っています。

糖尿病の食事療法というと、食べたいものも食べられな

いなどつらい印象がありますが、実際は体にとって必要な量をバランスよく食べることが基本で、健康食とも呼ばれています。できるだけ簡単で長く続けていただけることを、患者さんと一緒に見つけていきたいと考えています。

以下に、教室でお話している食事療法の3つのポイントを紹介いたします。できそうなことに、まずは一つだけ取り組んでみませんか。

#### Point 1

##### 適正なエネルギー量の食事をしましょう -食べ過ぎない-

- ゆっくりよく噛んで食べましょう…満腹感が出て食べ過ぎを防ぐことができます
- 一人分ずつ盛り付けましょう…ついつい食べる量が増えるのを防ぐことができます

#### Point 2

##### 栄養バランスよく食べましょう

- 主食(ご飯やパンなど)、主菜(魚や肉、卵など)、副菜(野菜など)をそろえて食べましょう
- …炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラルのバランスが良くなります

#### Point 3

##### 血糖値を上げにくい食べ方をしましょう

- 1日3回、食事を食べましょう
- ゆっくりよく噛んで食べましょう
- 野菜のおかずから食べましょう
- 飲物は甘くないものを選びましょう
- 甘いお菓子は少量にし、食後に食べるようにしてみましょう
- …急激な血糖上昇を抑えることができます



臨床検査技師

### 糖尿病に関する検査とその数値の見方を説明します

血糖(血液中のブドウ糖)の状態を調べる検査について一部ご紹介いたします。

#### 血糖(空腹時血糖・食後血糖・随時血糖)

血液中のブドウ糖(グルコース)のこと。食事や活動により1日の中でも変化します。

空腹時血糖と食後血糖(糖尿病診断の目安)

	正常型	糖尿病型
空腹時	110mg/dl以下	126mg/dl以上
食後2時間	140mg/dl前後	200mg/dl以上

空腹時でも常に200mg/dl以上だと糖尿病と診断されます。

#### HbA1c(ヘモグロビン エーワンシー)

糖尿病の治療にあたり、血糖のコントロール状況を見るための指標です。過去約2か月間の血糖の状態を反映します。血糖値と違い、HbA1cの数値はすぐに変化してきません。

- HbA1cが高い  
…血糖が高い状態が少なくとも2か月は続いている。
- HbA1cが良好  
…血糖コントロールがうまく持続できている。

HbA1c基準値 4.6~6.2%(NGSP)

#### GA(グリコアルブミン)

過去1~2週間の血糖の状態を反映します。

GA基準値 11~16%以下

自宅でできる

# おすすめレシピ

## 鮭とたっぷりキャベツの蒸し焼き

エネルギー：136kcal 塩分：0.6g



材料：1人分

- 生鮭 1切れ (60g)
- キャベツ 70g
- しめじ 50g
- 油 小さじ1/2 (2g)
- 酒 小さじ1 (5g)
- カレー粉 小さじ1/4 (0.5g)
- 濃口しょうゆ 小さじ1/2 (3g)

作り方

- 1 鮭はうろこ骨を取り、一口大に切る。
- 2 キャベツは5cm角ほどに切る。
- 3 しめじはほぐす。
- 4 フライパンに油をひき、鮭を入れて焼き色が付くまで焼く。
- 5 ④にキャベツ、しめじを加えて酒をふり、蓋をして2～3分蒸し焼きにする。
- 6 カレー粉、濃口しょうゆを加えて、さっと全体を混ぜ合わせ火を止める。

おすすめポイント

蒸し焼きにすることで油が少なく済み、ヘルシーです。また、野菜のかさが減り、たっぷり野菜がとれます。カレーの辛みと風味で、少ない塩分でもおいしく食べられます。

電子レンジで簡単調理！

## 鶏肉と野菜のさっぱり蒸し

エネルギー：162kcal 塩分：0.8g



材料：1人分

- 鶏むね肉(皮なし) 1切れ (80g)
- 酒 小さじ1 (5g)
- 片栗粉 大さじ1/2 (6g)
- 玉ねぎ 30g
- しめじ 15g
- ミニトマト 30g
- スライスレモン 10g
- パセリ 少々
- 薄口しょうゆ 小さじ1 (5g)
- ★ ● みりん 5g
- レモン汁 5g

作り方

- 1 鶏肉はそぎ切りにし、片栗粉をまぶして酒をかける。
- 2 野菜を適当な大きさに切る。
- 3 ①の鶏肉を耐熱容器に置き、上に②の野菜とレモンスライスをのせる。
- 4 電子レンジで加熱する(600Wで3分程度)。
- 5 鶏肉に火が通ったら、器に盛り付け調味料★をかける。
- 6 上にパセリをふる。

おすすめポイント

電子レンジで簡単に調理ができます。油を使わず電子レンジで蒸すので、ヘルシーに仕上がります。トマトやレモンの酸味とパセリの香味で、少ない塩分でもおいしく食べられます。

# 自宅でできる筋力訓練

基本姿勢



ポイント

ゆっくり行くとより効果大

かかと踵あげ



足を外に広げる運動



太ももあげ



10回～20回を1セットとし、1日2セットは行いましょう。