

専門医師に聞く

富山労災病院

糖尿病・内分泌科部長

あかがわ なおし
赤川直次

第3回

「糖尿病シリーズ最終回」



先月（10月広報）の「インフルエンザ」の折込を見て頂けたでしょうか？

世界で新型インフルエンザのため死亡した684人（7月16日段階）の統計を解析した結果、「持病」をもった人の死亡率が高いことと「持病」の中でも最も多い病気は「メタボ（糖尿病を含む）」でした。これからの季節、糖尿病の人は何よりも血糖コントロールに精を出して下さい。高血糖は体の抵抗力（免疫能）を低下させることがわかっています。

さて、糖尿病シリーズに戻ります。前々回（9月号）の「高血圧の今昔物語」で宿題になっていたことの解答をお知らせしたいと思います。

宿題① 「糖尿病+高血圧」の人は、「高血圧だけ」の人と比べて更に10mmHgほど低く血圧を嚴重に管理しなければなりません。なぜ？

答え： 家庭血圧で高血圧と判断する基準は135/85mmHgですが、「糖尿病+高血圧」の人は125/75mmHg以下にして、やっと「脳卒中や心筋梗塞」の発生を人並みに抑えることができるという世界的な統計がでています。その差、10mmHgの所以（根拠）です。ちなみに、糖尿病にどれくらいの頻度で高血圧が合併するかを調べたわが国の厚労省統計があります。糖尿病の治療を受けている人（もしくは糖尿病検査HbA1c：6.1%以上）では65.8%です。糖尿病人の半分以上の人に高血圧が合併しています。

宿題② 「どこで」測る血圧が自分の365日の血圧であると思いますか？

答え：（イ）それは「自宅」です。糖尿病の人には、仮面高血圧という現象がめずらしくありませんが、「自宅」の血圧測定をまず基準にして下さい。（仮面高血圧という言葉については、またの機会に説明したいと思います。なお、ご自分で調べられたら素晴らしいことです。）

（ロ）それは「上腕（二の腕）」です。手首や指先で測る血圧計が市販されていますが、不正確で推薦できないことになっています。

宿題③ 「誰が」測る血圧が自分の365日の血圧に最も近いと思いますか？

答え：それは「自分」です。一般的に医療現場で最も血圧を上げる人は医者です。患者さんにとって一番仲良しの看護師さんでさえ、自分」で血圧を測定するよりも血圧が上がるということが証明されています。

最期に、以上のことを踏まえて、家庭にまだ一台も血圧計がない人は、ぜひ日本メーカーの自動血圧計を安く買って下さい。健康は体重計と血圧計から、家庭で生まれます。

これで、私のシリーズは終了します。お付き合い有難うございました。

ご質問やご相談は地域医療連携室までまた、富山労災病院ホームページもご覧ください

発行：独立行政法人労働者健康福祉機構

富山労災病院 地域医療連携室

〒937-0042 魚津市六郎丸992

Tel：0765-22-1354

Fax：0120-935-631（フリーダイヤル）

富山労災病院からのお知らせ

富山労災病院では終日救急患者の診療を行っております。また、平日の午後5時以降および休日は救急外来を開設しており、病状により専門医師が診療いたします。受診される場合22-1280までお電話下さい。



専門医紹介 眼科



富山労災病院 眼科部長 小林 英則 (こばやし ひでのり)



—白内障について—

白内障の原因の最も多いものは、加齢現象によるもので、一般に老人性白内障と呼ばれるものです。早い人では40歳代からはじまり、80歳代ではくわしく検査すれば大部分の人が白内障になっています。

水晶体が濁り始めると、ものがかすんだり、二重に見えたり、まぶしく見えたりし、進行すれば必ず視力が低下します。白内障になると、初期のうちには薬によってその進行を遅らせることができる場合がありますが、完全に治療することはできません。進行した白内障は濁った水晶体を手術によって取り除く方法が一般的に行われています。手術は、目のまわりの局所麻酔で行われ、痛みはありません。手術時間は白内障の程度によって様々ですが、通常30分程度です。

白内障の手術は近年大変に進歩し、安全な手術となり、視力回復も早くなりました。

ご相談・お問い合わせは富山労災病院 眼科外来または地域医療連携室まで

富山労災病院 高度医療機器の紹介 今回はガンマカメラです。

ガンマカメラはごく微量な放射能を含んだ薬(被曝の影響は殆どありません)を体内に注射することによって、全身の様々な機能を見る検査です。最近では、脳梗塞やアルツハイマーなど頭部疾患、心筋梗塞や狭心症などの心臓疾患の検査が多く行われ病気の早期発見、早期治療に役立っています。

その他にも肺や肝臓、腎臓や骨などの病気の診断も盛んに行われています。

脳神経外科や循環器内科などにご相談後、一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。



お問い合わせ:富山労災病院

地域医療連携室 TEL:(0765)22-1354

FAX:0120-935-631 までお気軽にどうぞ!

専門外来の紹介

物わすれ外来:(月)(木) 午前10時~12時

頭痛外来:(火)(木)(金)

午前11時~112時

しびれの外来:(月)~(金) 午前9時~12時

関節外来:(月)~(水) 午前9時~12時

腰痛外来:(水) 午後1時30分~4時

リウマチ外来:(火) 午前9時~12時

尿失禁外来:(水) 午後1時30分~3時