

ご自由にお持ち下さい

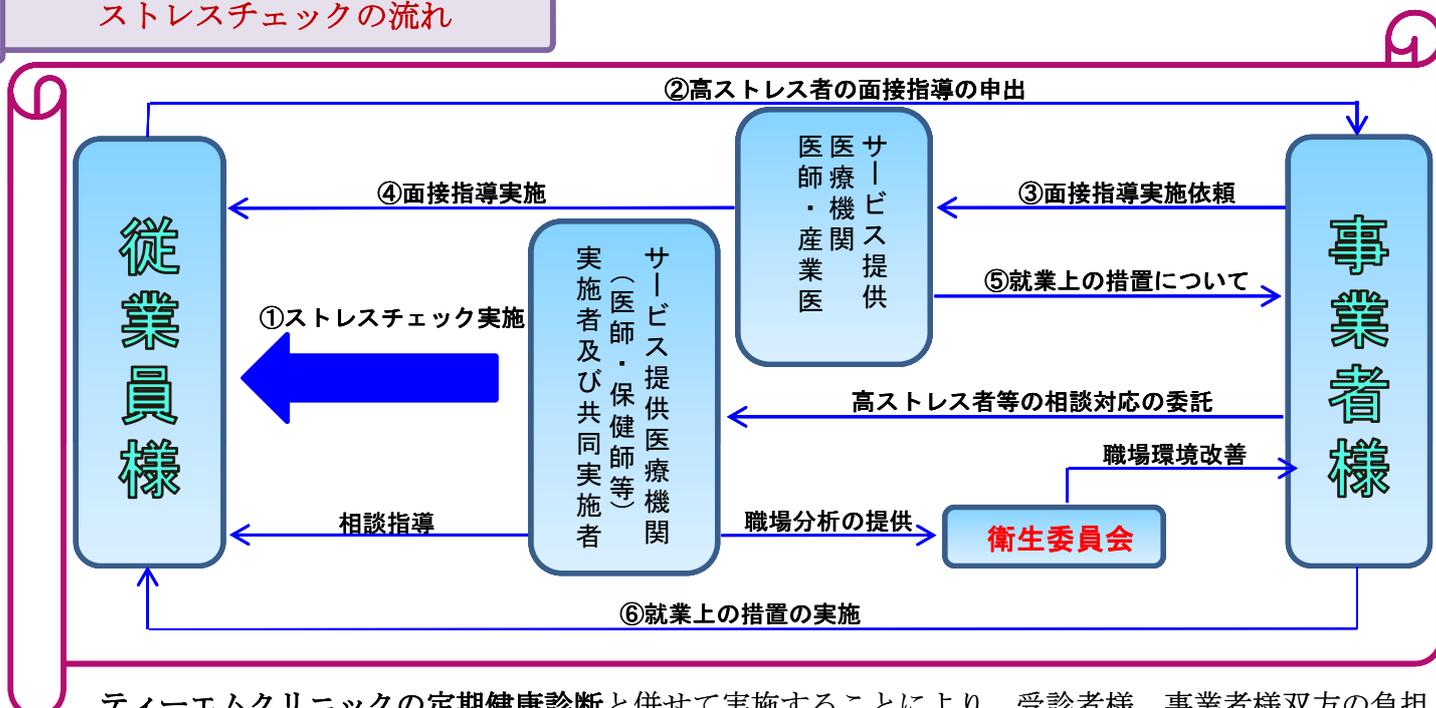
2015年12月から企業に義務づけられた、ストレスチェック制度

「労働安全衛生法」の改正により、年に一度、ストレスチェックの実施が**義務化**されました。対象は労働者が50名以上の企業ですが、50名に満たない企業も努力義務とされております。

ストレスチェックとは？

ストレスに関する質問票（選択回答）に労働者が記入し、自分のストレスの状態を調べる簡単な検査です。本人にストレス度を通知し、自らのストレスの状況について気付きを促し、「うつ」などの**メンタルヘルス不調を未然に防ぐための仕組み**です。検査結果を集団ごとに集計・分析し、職場におけるストレス要因を評価することで**職場環境の改善**や**ストレス要因そのものの低減に繋げる**ことができます。

ストレスチェックの流れ



ティーエムクリニックの定期健康診断と併せて実施することにより、受診者様、事業者様双方の負担の軽減とともに、心とからだの健康をサポートすることができます。

当クリニックは**プライバシーマーク認定機関**でもあるため、従業員様の雇用に係るデリケートな情報も、厳重に管理することが可能です。

ストレスチェックに関するお問い合わせ先

健康管理事業部 健康管理1課 まで

TEL：048-533-8858



医療法人クレモナ会

ティーエムクリニック

ティーエムクリニック

検索



14100010(05)

意外と知らない糖尿病

糖尿病は自分には関係ないと考えている方もいると思いますが、糖尿病は、生活習慣の悪化によるものではなく、「**糖尿病予備軍**」はかかなり多くいるといわれています。これは、生活習慣の悪化によるものではなく、「**糖尿病予備軍**」の段階ならまだ間に合います。糖尿病は一度なってしまうと治りませんが、「**糖尿病予備軍**」の段階ならまだ間に合います。糖尿病に対する正確な知識を持って、生活習慣を見直しましょう。

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病はコントロール可能な病気です

国民の5人に1人以上が患者かその予備軍といわれている糖尿病。一度発症したら完治はしないものの、血糖値を正常レベルに保つことでコントロールが可能です。そのためには食事療法、運動療法が必要で、薬を使用することもあります。

糖尿病の主治医は、あなた自身です。

いつ何を食べるか、運動するか、糖尿病薬を実際にどのように飲むか、注射するか、あなた自身の行動によって、血糖値を正常に保つことができるのです。

また、糖尿病の病態は時の経過とともに変化します。よって、医師に相談の上、使用する薬や治療計画をたてて管理していく必要があります。

将来合併症が起るリスクを少しでも減らすために、糖尿病の正しい知識を身につけ、体調を良い方向に持っていきましょう。

糖尿病の種類

糖尿病は大きく分けて2つのタイプに分けられます。

★1型糖尿病(インスリン欠乏による糖尿病)

★2型糖尿病(インスリン分泌不全とインスリン抵抗性による糖尿病)

日本の糖尿病患者の95%がこのタイプ。

1型糖尿病 (インスリン欠乏による糖尿病)

すい臓がインスリンをほとんど、または、まったく作ることができません。よって、インスリンを注射しなければなりません。このため、以前は「インスリン依存型糖尿病」ともよばれていました。若いうちに発症する事が多いのが特徴ですが、年齢に関係なく発症が見られます。

主な症状

症状はふつう、突然あらわれます。

- ・ 普段よりのどが渇く
- ・ 頻尿
- ・ 急激な体重減少

●1型糖尿病の発症のしくみ



1型糖尿病の原因

1型糖尿病の原因は正確にはわかっていませんが、関係する因子としてあげられるのは次の2つです。

- ・ 1型糖尿病にかかりやすい体質をもっている。
- ・ 何らかの原因により、インスリンを作っている、すい臓の一部が破壊される。

2型糖尿病 (インスリン分泌不全とインスリン抵抗性による糖尿病)

すい臓はインスリンを作り出しますが、量が十分ではない(インスリン分泌不全)か、作られたインスリンが十分作用しません(インスリン抵抗性)。

以前は「インスリン非依存型糖尿病」と呼ばれていました。

2型糖尿病は適切な食事指導と運動、薬の内服・注射やインスリンで治療します。2型糖尿病は最も一般的な糖尿病で、10人に9人以上はこのタイプです。

若い人でも発症する場合がありますが、40歳を過ぎてから発症する場合はほとんどです。

主な症状

2型糖尿病は、初期の段階では自覚症状がまったくないことが多く、症状があらわれるとしても、非常にゆっくり、少しずつあらわれます。

- ・ 疲労感
- ・ 皮膚が乾燥して痒い
- ・ 手足の感覚が低下する、または、チクチク刺すような痛みがある
- ・ 感染症によくかかる
- ・ 頻尿
- ・ 目がかすむ
- ・ 性功能の問題 (ED)
- ・ 切り傷やその他の皮膚の傷が治りにくい
- ・ 空腹感やのどの渇き

2型糖尿病の原因

2型糖尿病は、次のような人に起こりやすいことがわかっています。

- ・ 40歳以上の人
- ・ 太りすぎの人
- ・ 家族に糖尿病の患者がいる
- ・ 著しい運動不足
- ・ 妊娠中に糖尿病にかかっていた
- ・ 体重4kg以上の赤ちゃんを出産した
- ・ 病気やけがなどのストレスがある
- ・ 高血圧である

糖尿病患者の多い2型糖尿病について

「インスリンの作用不足」で起きる生活習慣病です

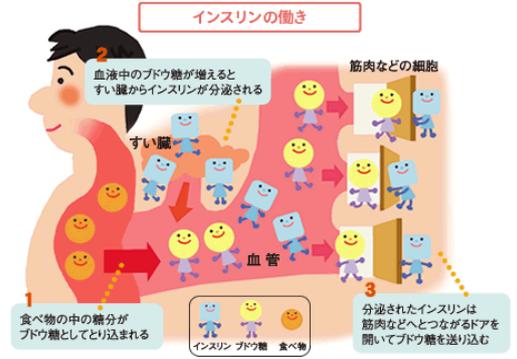
2型糖尿病は血液中のブドウ糖（血糖）が正常より多くなる病気です。初期の頃は自覚症状がほとんどありませんが、血糖値を高いまま放置すると、徐々に全身の血管や神経が障害され、いろいろな合併症をひきおこします。

2型糖尿病の原因には遺伝や高カロリー、高脂肪食、運動不足などにより引き起こされる「**インスリンの作用不足**」が考えられます。

インスリンは、すい臓で作られるホルモンで、血糖値を下げる働きがあります。

2型糖尿病では「インスリンの作用不足」を改善し、血糖値を上手にコントロールすることが大切です。

そうすることで、病気の進行を防ぎ、合併症を予防することができます。



「インスリンの作用不足」が起こる原因

「インスリンの作用不足」には2つの原因があります。

1つは、すい臓の働きが弱くなりインスリンの分泌量が低下するため（インスリン分泌低下）、もう1つは肝臓や筋肉などの組織がインスリンの働きに対して鈍感になり、インスリンがある程度分泌されているのに効きにくくなるため（インスリン抵抗性）です。

2型糖尿病では体質以外にも、肥満や運動不足や食べすぎといった生活習慣の乱れが、「インスリン分泌低下」や「インスリン抵抗性」を引き起こすと考えられています。



高血糖がさらなる高血糖を呼ぶ悪循環、「糖毒性」

糖毒性の悪循環



2型糖尿病は、食べすぎや運動不足といった生活習慣などが原因で発症します。いったん高血糖が起こると、血液中に存在する大量のブドウ糖がすい臓を障害し、「インスリンの分泌量」を低下させたり、肝臓、筋肉などの組織でインスリンが効きにくくなる「インスリン抵抗性」という状態を引き起こします。

この高血糖が、さらなる高血糖を呼ぶという悪循環は「糖毒性」といわれており、高血糖をそのままにしていると、ますます糖尿病が悪化していきます。

そして、気がつかない間に糖尿病が進行し、最終的にはさまざまな合併症があらわれるようになります。

糖尿病の合併症を防ぐためにも、血糖値を低下させ糖毒性を取り除く必要があります。

糖尿病が引き起こす合併症とは？

糖尿病は、神経や目や腎臓などにさまざまな障害を起こすことが知られています（3大合併症）。

- ・糖尿病神経障害
- ・糖尿病網膜症
- ・糖尿病腎症
- ・動脈硬化（脳卒中・心臓病）

糖尿病の3大合併症

- ① 神経の障害：糖尿病神経障害
- ② 目の障害：糖尿病網膜症
- ③ 腎臓の障害：糖尿病腎症



糖尿病の3大合併症はしめじ？
糖尿病の3大合併症は神経の障害、
目の障害、腎臓の障害、それぞれの
最初の文字をとってしめじと覚えましょう。

糖尿病の検査

定期検査（健診）で病状をチェックする

糖尿病を把握するためには**血糖値**や**ヘモグロビンA1c**を継続的に検査することが必要です。

ヘモグロビンA1cとは？

血糖値が高くなるとブドウ糖が赤血球の中のヘモグロビンと結合します。これがヘモグロビンA1cと呼ばれるもので、血糖値が高いほどヘモグロビンA1c値も高くなります。この値は、赤血球の寿命（約4ヶ月）から過去1〜2ヶ月の血糖コントロール状態を示していると考えられています。ヘモグロビンA1c値は合併症の進行と深く関係しております。

内分泌外来のご紹介

内分泌代謝外来では、主に甲状腺・脳下垂体・副甲状腺・副腎等のホルモンの病気や糖尿病の診療を行っております。

糖尿病は慢性の疾患で、視力、腎機能、神経、心血管系の障害等の合併症予防のために血糖コントロールが必要です。治療の基本は食習慣、生活習慣の是正にあります。皆様のこれらの改善を、芝崎医師・栄養管理士を始めとするクリニックのスタッフと共に支援させて頂いております。

この様な症状でお悩みの方は内分泌外来を受診してください。

内分泌外来

火曜 9:00~12:00 14:30~17:00

芝崎医師プロフィール

芝崎医師は、東北大学医学部医学科を卒業後、聖路加国際病院内科・東京女子医科大学内科での研修、米国への留学、東京女子医科大学助教授、日本医科大学大学院を経て、現在は日本医科大学名誉教授。

ヘルシーだけど簡単！
短時間でできるレシピを紹介します。

鶏肉のハーブレモン焼き



玄米ご飯150gとわかめスープ、ブロッコリーを添えて500kcal

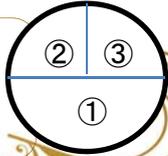
- | | | | |
|---|--|--|--|
| <p>1
鶏肉を一口大に切り、A
で下味をつけて30分おく。
小麦粉を薄くまぶす。</p> | <p>2
玉ねぎを1cm幅のくし型、
パプリカは一口大に切る。
しめじは小房に分ける。
Bであえておく。</p> | <p>3
天板にアルミホイルを敷
き、鶏肉、野菜を並べる。
オリーブ油をかける。輪
切りにしたレモンも並べ
る。</p> | <p>4
200℃のオーブンで20～25
分焼く。途中、ひっくり
返す。</p> |
|---|--|--|--|

鶏皮を除いてカロリーダウン

材料（2人分）
鶏もも肉（皮なし）・・・1枚
A [塩、こしょう・・・少々
ミックスハーブ、*チリパウダー・・・適量
小麦粉・・・適量
パプリカ（赤・黄）・・・各1/2コ
玉ねぎ、しめじ・・・各1/2コ
B [白ワイン（又は酒）・・・少々
こしょう、塩・・・少々
ミックスハーブ・・・適量
レモン（輪切り）・・・1/2コ
オリーブ油・・・小さじ2

1人分 194 kcal

意外と簡単！ワンプレートを仕切って食材をそろえるだけで、栄養バランスがとれる方法。
①直径20cmのお皿の半分にてんぷんの少ない野菜をたっぷり盛る。②お皿の1/4にてんぷんの多い食
べ物を盛る。（ごはん又はパン）③お皿の1/4にたんぱく質の多い食べ物を盛る。



外来診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
内科外来	○	○	○	○	○	○
禁煙外来 (準備中)	○	○	○	/	/	○
内分泌外来	/	○	/	/	/	/
乳腺外来	/	○	/	○	○	/

内分泌代謝外来では、主に甲状腺・脳下垂体・副甲状腺・副腎等のホルモンの病気や糖尿病の診療を行っております。
この様な症状でお悩みの方は内分泌外来を受診してください。
お待ちしております。

診療時間のご案内

内科外来
平日 9:00～12:00 15:00～18:00
土曜 9:00～13:00
乳腺外来(ご予約制)
火曜・木曜・金曜 14:00～17:00
内分泌外来
火曜 9:00～12:00 14:30～17:00

健診センターのご案内

人間ドック 及び 各種健康診断
人間ドックを初め各種健康診断、労働安全衛生法に基づいた定期健診、生活習慣病健診等もおこなっております。
また、健康に関する、各種オプション検査も数多く用意させて頂いております。
お気軽にお問い合わせください。



外来診療 お問い合わせ
TEL 048-533-8836 FAX 048-533-8854
【受付時間】
平日 9:00～12:00 15:00～18:00
土曜 9:00～13:00

健康診断 お問い合わせ・ご予約
TEL 048-533-8837 FAX 048-533-8854
【受付時間】
月～金曜 9:00～12:00 13:00～17:00