



公益社団法人 地域医療振興協会  
**石岡第一病院**

**元genki気**

2017年2月発行 発行所 / 石岡第一病院 石岡市東府中1-7

2017  
冬号

Vol. 24

## 新しいドクターのご紹介！

小児科

**吉岡 優 先生**



石岡の皆さま、こんにちは！12月から小児科でお世話になっています、医師3年目の吉岡優です。出身は北海道札幌市で、地元の大学を卒業するまで実家暮らしをしていました。ご縁があり東京都北区赤羽で2年間の初期研修を終え、現在は石岡第一病院の母体である地域医療振興協会本部の「地域医療のススメ」という家庭医療専門医を取得するコースに所属しており、内科だけでなく救急や小児科など幅広く学んでいるところです。茨城県で暮らすのは初めてですが、太平洋側ならではの冬の澄みきった青空と綺麗な星空を眺めては、住みやすいところだなあと日々感じています。

先生方やスタッフの方々、そして地域の皆様に支えられ、楽しく充実した研修を行っています。主に小児科外来・予防接種・乳児健診・夜間救急外来で勤務しておりますので、お目にかかることがあればいつでもお声がけください。残念ながら私の研修期間は3月3日までと残り少ないですが、どうぞよろしくお願い致します。



小児科外来では、患者様が安心して診察が出来るように、配慮しております。

ご不明な事がございましたら、遠慮なくスタッフにお声かけ下さい。

# 「糖尿病教室」



当院では、患者様向けに糖尿病教室を行っております。

どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

開催日については、院内掲示等にてお知らせしております。



担当医：館 泰雄医師  
小坂 明博医師

**生活習慣病** 「ストレス」「肥満」「運動不足」「暴飲暴食」などのライフスタイルのみだれが主な原因となって起こります

## ◆糖尿病の分類

- 1型糖尿病  
インスリンが出ないタイプ
- 2型糖尿病  
インスリンの分泌が遅い  
インスリンが効きにくいタイプ

## ◆変動する血糖値の全体像を把握する

- グリコHbA1c  
血糖の過去2～3ヶ月の平均値5.8%未満を目指す

## ◆糖尿病の自覚症状

- 糖尿病の急性期の症状  
多尿(浸透圧利尿)→口渴(渴中枢刺激)  
→多飲  
易疲労感、倦怠感(エネルギー代謝不全)

体温に例えるとわかりやすい

$$5.8\% + 30 = 35.8\text{度}$$

$$9.0\% + 30 = 39.0\text{度}$$

- 糖尿病の慢性期(合併症)の症状  
視力低下(目のかすみ)浮腫(むくみ)しびれ  
感覚鈍麻、胃腸のもたれ、下痢便秘、陰萎  
発汗異常

## ◆糖尿病の治療

- 食事療法
- 運動療法
- 薬物療法

## 標準体重の求め方

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

※標準体重は約22だと長命、かつ病気にかかりにくいという報告がある。

## 糖尿病治療で1番大切なこと

- 定期的に、医療を継続することが1番大切である
- 受診を継続すること
- 深刻ではないが、真剣に受け止めることが1番大切である

★ボランティア活動で当院松本医師(小児科)が施設へ訪問し、入居者の方々へ素敵な歌声を披露してきました。

