



## 特集 | close up 糖尿病・代謝内科

### 国立循環器病研究センター理念

私たちは、国民の健康と幸福のため、高度専門医療研究センターとして循環器疾患の究明と制圧に挑みます。

### 基本方針

- 1 循環器病のモデル医療や世界の先端に立つ高度先駆的医療を提供します。
- 2 透明性と高い倫理性に基づいた安全で質の高い医療を実現します。
- 3 研究所と病院が一体となって循環器病の最先端の研究を推進します。
- 4 循環器病医療にかかわるさまざまな専門家とリーダーを育成します。
- 5 全職員が誇りとやりがいを持って働ける環境づくりを実践します。



# 糖尿病・代謝内科

糖尿病・代謝内科 医師

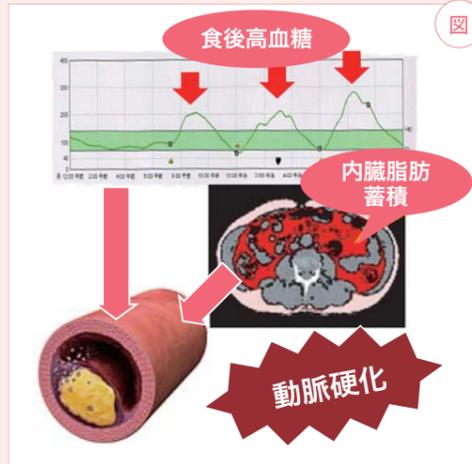
たまなは たみこ  
玉那覇 民子

## Profile

- 平成7年 琉球大学医学部医学科卒業
- 平成7年 琉球大学医学部付属病院研修医
- 平成8年 関連病院勤務
- 平成11年 琉球大学医学部第二内科医員
- 平成16年 天理よろづ相談所病院内分泌科医員
- 平成19年 独立行政法人京都医療センター 内分泌代謝科医員
- 平成24年 現職

## コラム 目で見える糖尿病&内臓脂肪?!

糖尿病・代謝内科では、より詳細な検査や治療の一部として、持続血糖モニターやインスリンポンプ療法、内臓脂肪測定、血管機能検査等を行っています。持続血糖モニターは、1日の血糖変動を知る(見る)ことができ、日常生活の食事・運動等の中の血糖値の動きを見ることで、生活習慣の改善などにも役立ちます。また、通常の血液検査ではわかりにくい食後の血糖値の上昇を見ることができます。これらの異常がある方は、血管の動きが妨げられることにより動脈硬化が進展しやすいため(図)、早期に異常を発見して、血糖、血圧、脂質、体重管理も含めた危険因子の包括的な管理を行っていくことが重要です。



▲ 第4回国循環糖尿病デーイベント\* 開催準備について多職種医療連携チームでミーティングしている様子

### \*「国循環糖尿病デーイベント」

毎年11月にインスリンの発見者の誕生日にちなんだ糖尿病の発症防止と重症化予防に関するイベント(糖尿病と言われたことがない方に対する血糖値やHbA1c測定等)

- 開催日時：本年は11月20日-21日午前中から昼すぎまでの予定
- 場所：2F 専門外来受付前
- テーマ：糖尿病を知って動脈硬化を予防しよう。あなたとあなたの大切な方のために。

糖尿病・代謝疾患と循環器病 (動脈硬化疾患)

糖尿病や高脂血症は、自覚症状がなく放置されやすいご病気です。このため異常があってもその深刻さに気づかれ難く対処が遅れがちになります。しかしながら、これらのご病気が原因で心筋梗塞・脳卒中を発症し、当センターに運び込まれる方が多くみられ、できるだけ早く異常を見つけて生活習慣の是正や必要な予防・治療を積極的に受けておくことがたいへん重要です。動脈硬化を進めないためには、血糖値やコレステロール、中性脂肪、血圧および肥満の是正、禁煙などの

生涯にわたる管理が重要であり、そのためには日常生活における自己管理の習慣が大切となります。糖尿病・代謝内科では、これらの動脈硬化の危険性が高い方々の危険因子包括管理診療と自己管理支援を行っています。

患者さんの個別の問題解決に取り組んでいます。また(一部の臓器だけではなく)全身を管理する観点から診療をしており、その一環としてフットケア外来や糖尿病性腎症透析予防指導外来もおこなっています。地域の病院や診療所からは、生活習慣病の教育、合併症の評価および治療のために患者さんを紹介していただいておりますが、対象患者数は年々増加しており、地域の先生方と密な連携を持ち、より良い診療の継続に努めています。当科は、表紙の写真にあるとおり女性も多く、働きやすい職場でもあります。

### 当科の特徴

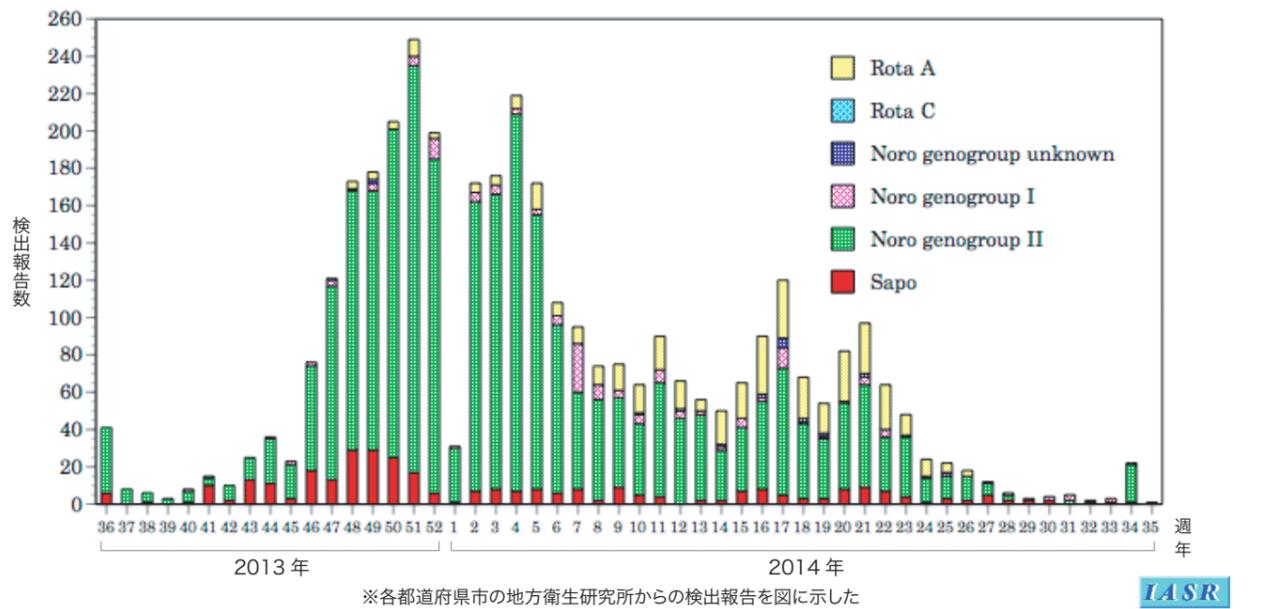
糖尿病・代謝内科では、患者さんのライフスタイル、価値観、家庭や職場における状況等に立脚した最適な診療方法の選択と自己管理のサポートを心がけています。看護師、栄養士、薬剤師、理学療法士とともに、毎週、多職種協同ミーティングをもち、各々の

医療関連感染対策は、医療安全確保上の重要事項と位置付けられており、今後ますます重要性が高まる業務と考えられます。感染対策室は、患者さんとその家族、職員を対象に感染防止を目的とした活動を行っています。おもな業務としては、毎日の感染関連コンサルテーションに加え、院内のラウンド、感染対策マニュアルの作成、各種サーベイランスなどであり、職員の教育やワクチン接種にも積極的に取り組んでいます。また、地域の医療施設とも連携し、情報交換や施設間での感染対策の評価など地域全体の感染防止にも取り組んでいます。

さて、これから冬にかけてはインフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などのウイルス性疾患が流行します。主な感染経路は、これらのウイルスを含む飛沫を吸い込むことや、汚染された環境に接触することが考えられます。手洗いや咳エチケット、ワクチン接種などでこれらの疾患をしっかりと予防するよう心がけてください。

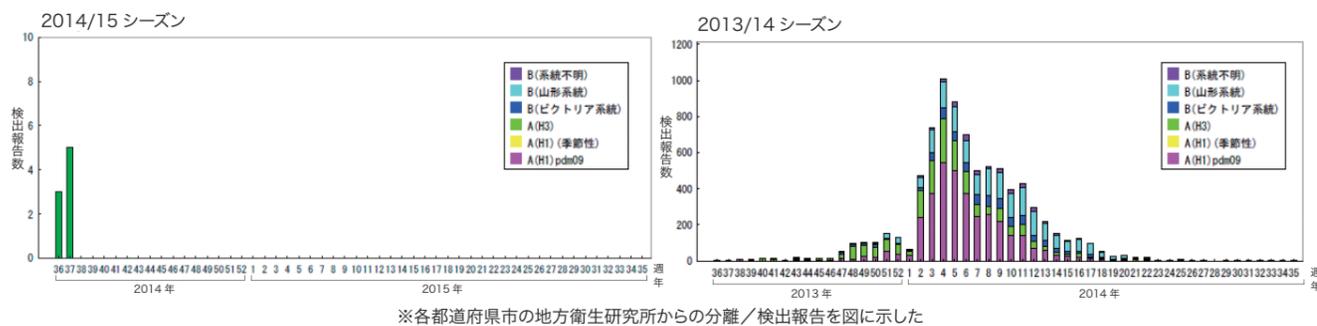
## 週別ノロウイルス、サポウイルス、ロタウイルス検出報告数、2013 / 14 シーズン

(病原微生物検出情報：2014年9月11日現在報告数)



## 週別インフルエンザウイルス分離・検出報告数

(病原微生物検出情報：2014年9月22日作成)



# 透析とは?

高血圧・腎臓科 中村 敏子

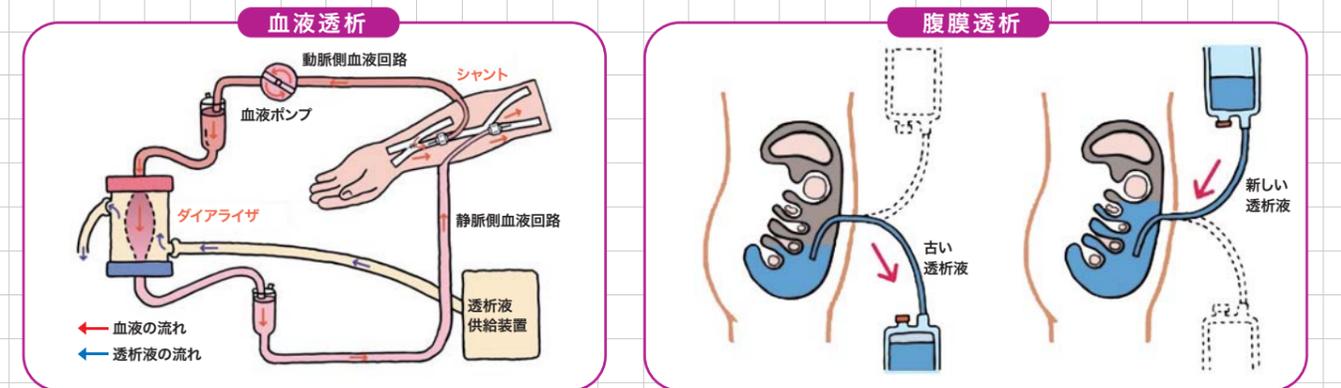
腎臓に代わって人工的に体の血液を浄化する働きを代行する方法が透析療法です。

腎機能が悪化する原因には、糖尿病・慢性腎炎・高血圧・多発性嚢胞腎などがあります。腎機能が慢性的に低下し、食事・薬物療法で尿毒症症状を改善できない場合、透析を開始します。

透析により生命を維持する事ができ、ある程度までは普通に生活する事ができます。しかし透析は腎機能を完全に補うものではありません。腎移植を受ける場合を除いて生涯継続する必要があり、合併症も生じてきます。

透析には、血液透析と腹膜透析があります。

血液透析は、腕の血管（シャント）などに針を刺しポンプを使って血液を体の外に取り出し、ダイアライザ（透析器）に循環させて尿毒素を除去した後、体に戻すものです。腹膜透析は自分のおなかにある腹膜を使い尿毒素の除去を行います。日本では血液透析を受けている方が圧倒的に多く、慢性透析患者約 31.5 万人のうち腹膜透析を受けている人は約 1 万人となっています。（2013年12月末現在）

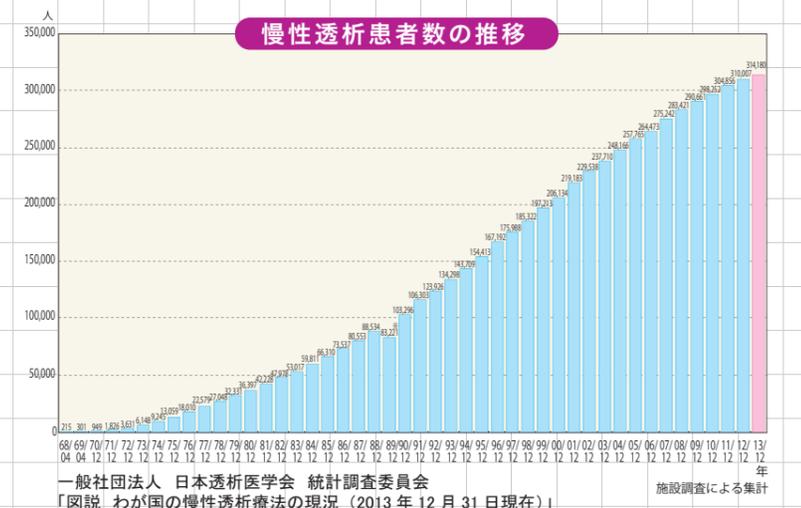


透析患者さんでは、高血圧、高脂血症、カルシウム代謝異常などが重なり、動脈硬化性疾患を起こしやすくなります。

### 透析患者に多い動脈硬化性疾患と症状

- 閉塞性動脈硬化症
  - ・四肢のしびれ、壊死、間欠性跛行
- 脳出血・脳梗塞
  - ・手足の麻痺、意識障害など
- 心筋梗塞・狭心症
  - ・胸痛・不整脈など
- 虚血性大腸炎
  - ・透析時の腹痛、血便など
- 眼底出血
  - ・視力障害

### 慢性透析患者数の推移



透析を受けるようになったら、禁煙を心がけ、食事・薬物療法を継続し、種々の合併症が生じないような生活を送るようして下さい。

減塩食のレシピ

一品料理レシピ

# 絹ごし豆腐の唐揚げ中華風甘酢あんかけ

秋の代表的な食材「きのこ」。旬の時期にしか味わえない美味しさがありますよね。やさしい味の中華風甘酢あんマッチした1品です。



材料

絹ごし豆腐の唐揚げ	吹き寄せ風野菜
絹ごし豆腐 35g×2切	南瓜 10g
片栗粉 2g	人参 7g
油 4cc	蓮根 7g
吹き寄せ風きのこの卸し	付け粉小麦粉 適量
大根 30g	中華風甘酢あんの調味料
なめこ 10g	砂糖 0.9g
えのき 5g	濃口醤油 1.5cc
卸し和え用の八方だし (A)	酢 1.5g
砂糖 0.3g	だし汁 10cc
淡口醤油 0.5cc	片栗粉 適量
塩 0.06g	ごま油 少量
だし汁 13cc	天盛り用
	白葱 5g
	三つ葉 1g

作り方

- 下拵え
- 豆腐は 35g くらいのサイコロに切り、水気を切ってからペーパータオル等の上で余分な水分を切っておく。
  - 片栗粉は振るいにかけてボールに移し、準備する。
  - 大根はおろし金ですりおろし、しっかり絞る。
  - なめこは熱湯でゆがいて水に浸け、水けをきる。
  - えのきは 2.5 cm くらいの長さに切る。熱湯でゆがいて水に浸け、水けをきる。
  - 南瓜は 4mm 幅で 15g くらいの板状に切る。人参は 7mm 厚さの薄切りにして飾り切りする。蓮根は 5mm 厚さに切ってから飾り切りする。それぞれ硬めにゆでて荒熱をとり、水けをきる。
  - 小麦粉は振るいにかけてボールに移し、準備する。
  - 白葱は繊維に沿って細い千切りにする。水にさらしてザルにあげる。
  - 三つ葉は 1.5mm くらいの幅で小口切りにしてゆがく。(食感を残すようにゆがく)

- 仕上げ
- 揚げ油用の鍋に油を入れて熱し、絹ごし豆腐は揚げる直前に片栗粉をつけて、170℃の油で淡いきつね色に揚げる。
  - 南瓜・人参・蓮根は、揚げる直前に小麦粉をつけて、170℃の油で素揚げにする。一度揚げ網に移し、二度揚げする。(揚げすぎに注意!!)
  - きのこの卸しは、卸し和え用の八方だし (A) になめこ、えのきを加えて一煮立ちさせて弱火に変え、大根おろしを加えて火からおろす。
  - 中華風甘酢あんは、調味料をすべて合わせ (片栗粉も混ぜ合わせ)、よく混ぜてから火に通す。焦がさないように丁寧に混ぜ、あんを仕上げる。そのあとごま油を加えて風味を付ける。
- 盛り付け
- 器の中央に絹ごし豆腐の唐揚げを盛り、上にきのこの卸しを添える。その上に揚げた野菜をきれいに並べ、中華風甘酢あんを全体にかける。天盛りに白葱、三つ葉を添えて出来上がり。

内科・循環器科・内分泌科 医療法人 吉政会 よしまさ内科クリニック 連携医紹介⑬

最近、非感染性疾患(病気)(non-communicable disease)と言う言葉が定着しつつあります。耳慣れない言葉ですが、糖尿病などの生活習慣病に加えて、心血管病、癌、認知症、パーキンソン病などの病気を指します。注目されている理由は、我が国を含めて先進国では、これらの病気が増加していることや、生活習慣病の予防や治療が、心血管病、癌、認知症の予防につながるからです。当院は、糖尿病を中心に生活習慣病の診療に軸足を置いています。開院し、幅広く患者さんを診るようになり、非感染性疾患の全体を見ることが必要だと考えています。そのためにはますます、循環器病研究センターなどの専門性の高い病院と密に連携しながら、診療を進めていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。



- 診療科目 内科  
循環器科  
内分泌科
- 所在地 〒564-0051  
大阪府吹田市豊津町 2-9  
ハビテ江坂1F  
(地下鉄御堂筋線江坂駅より徒歩3分)
- 電話番号 06-6310-3025
- FAX 番号 06-6310-3026
- 診察受付時間 9:00~13:00 15:00~19:00
- 休診日 木曜日・土曜午後・日曜祭日
- URL <http://yoshimasa-naika.jp>



最新医療・研究情報



国立循環器病研究センター

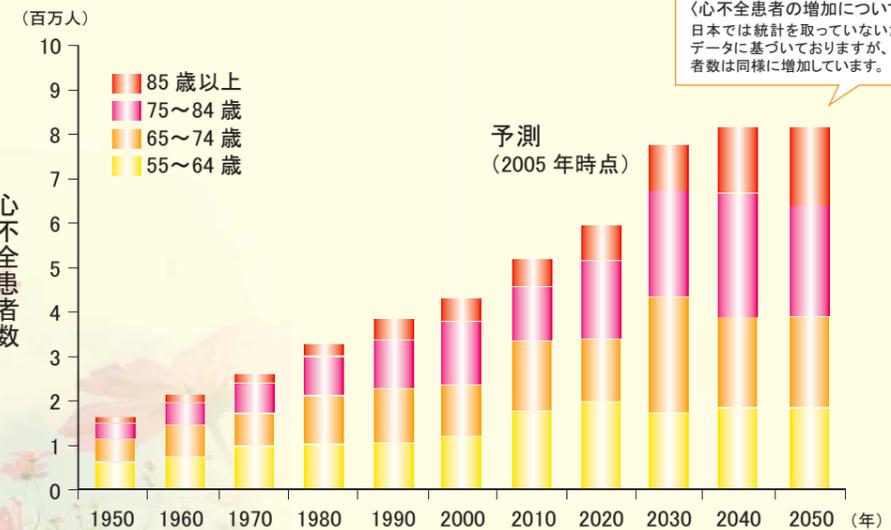
# 総合心不全クリニック開設

心不全科 部長 安斉 俊久

近年、急性心筋梗塞に対する急性期治療が進歩し、ほとんどの患者さんを救命することが可能になりましたが、重症な心筋梗塞の場合、その後に心不全を発症する方が多く、また高齢化や生活習慣病の増加に伴って、その患者数は増加の一途を辿っています(表)。心不全は、長い時間をかけて気付かないうちに徐々に進行し、重症化してしまった場合には治療に難渋することも稀ではありません。当センターでは、心不全の予防から発症後の早期発見と治療、再発予防の全ての段階に対して、専門的な知識と先進的な検査を駆使し、正確な診断とより良い治療をご提供するため、総合心不全クリニックを開設いたしました。患者さんには、心不全専門医、不整脈専門医、心臓外科専門医、心移植専門医などから構成される専門家チームの一人の診察をお受けいただけますが、個々の患者さんの病状についてチーム内で話し合い、生活管理や薬による治療、運動療法や在宅酸素・人工呼吸器療法、カテーテルアブレーション、ペースメーカー、植込み型除細動器、心臓再同期療法などの医療機器を用いた治療、弁膜症手術、補助人工心臓植込み術や心臓移植といった手術、特殊なカテーテルを用いた最新の治療に至るまで様々な治療をご提案いたします。また、当センターに患者様をご紹介いただいた先生と密に連携をとりながら、多職種からなるチームが一丸となって患者さんをサポートさせていただきます。



(表) 米国における心不全患者数の推移および予測(年齢別)



〈心不全患者の増加について〉  
日本では統計を取っていないため本表は米国のデータに基づいておりますが、日本でも心不全患者数は同様に増加しています。

Bristow MR and Lowes BD. Management of heart failure. In Zipes DP eds. Braunwald's Heart Disease. A Textbook of Cardiovascular Medicine, 7th ed, Elsevier Saunders, Philadelphia, p603-624, 2005 改変

# 第2回 国循 「科学・医療フェスタ 2014」を開催!

イベントのご案内

11/8 (土) に、当センター内にて「第2回 国循科学・医療フェスタ2014 (以下、「国循フェスタ」)」を開催いたします。

国循フェスタは循環器病予防の啓発・研究成果の公開・地元地域への貢献等を目的として2013年から開始し、今年は2回目の開催となります。前回は当センターを知らない小中学生も含め700名以上の多数のご参加をいただきました。2回目となる今回は、もっと幅広く沢山の方にお越しいただきたいと思い、生活習慣病教室など講演を充実させたり小学生以上の子ども向け体験プログラムの受け入れ人数を増やしたりと、より多くの方に楽しんでいただけるよう工夫しました。もちろん体験内容についても、各プログラムを主催する部門が一層の改良を加え、前回よりも楽しく興味深いものに仕上がることを思います。



ほとんどのプログラムは、事前予約なしでお楽しみいただくことができます(一部整理券配布プログラムあり)。小さな子どもから大人まで様々な年齢層の方が丸一日楽しめるよう企画いたしましたので、是非ご家族やお友達同士で国循フェスタにお越しください!



## 交通アクセス

- JR東海道線・新幹線「新大阪」駅下車→地下鉄御堂筋線・北大阪急行線「千里中央」駅下車→阪急バス5番乗場(一部6番乗場)「循環器病センター前」下車
- 阪急電鉄千里線「北千里」駅下車→阪急バス5番乗場「循環器病センター前」下車
- 大阪国際空港(伊丹空港)→大阪モノレール「千里中央」駅下車→阪急バス5番乗場(一部6番乗場)「循環器病センター前」下車
- 名神高速道路「吹田IC」より約10分
- 名神高速道路「茨木IC」より国道171号線「今宮交差点」を経て約20分

無料シャトルバス(土日以外は毎日運行)

千里中央・北千里・阪急茨木市・JR茨木・石橋・箕面、各駅より発着



※次号は1月発行予定です。

シンボルマーク



「国立循環器病研究センター」は、新しい医療モデルを産み出すクリエイティブな場。それは無限の循環・相互作用となって、つながっていきます。「青」と「赤」のカラーは、静脈と動脈を示すと同時に、医療と研究、知性と情熱、患者と医師といった、相対する要素の相互触発と協力をあらわしています。

【お問い合わせ】

独立行政法人 国立循環器病研究センター 〒565-8565 大阪府吹田市藤白台5丁目7番1号  
国立循環器病研究センター総務課広報係 TEL: 06-6833-5012 (代) <http://www.ncvc.go.jp>

