



糖尿病；ご家庭で血圧を測定しましょう！

さて、糖尿病治療は合併症発症を予防することが目標で、それによって健康な生活を続けることができます。そのためには血糖コントロールが大切で、HbA1Cを6.5%未満にコントロールするように推奨されています。しかし、糖尿病では血糖だけをコントロールしてもだめで、同時に血圧や脂質のコントロールと禁煙を達成する必要があります。今日はその中で血圧の話をしていきます。

高血圧は高血糖と並んで血管を痛めつけてしまう重要な病気です。糖尿病の合併症は血管の障害から発生しますので、糖尿病網膜症・腎症などの細小血管障害も心筋梗塞・脳梗塞などの大血管障害も、高血圧によってどんどん進行してしまいます。血圧をしっかり管理すればこれ

らの合併症がかなり予防できます。糖尿病では最高血圧130未満・最低血圧80未満にコントロールすることが推奨されています。糖尿病では血糖と並んで血圧管理にも注意してください。

従来、高血圧治療は病院で測った血圧を正常化するように行われていました。しかし、それでは月にたった1回しか測らない血圧を指標として治療することになります。実際には皆さんは病院よりも長い時間、ご家庭で生活されているので、家庭血圧を指標として治療したほうがより正しい血圧管理ができることが最近分かってきました。日本では家庭で簡単に正確な血圧が測れる機械が安く手に入るようになりました。ぜひご家庭で血圧を測定して、その記録を病院へお持ちください。

(院長：内田大学)



手塚治虫記念館の前でパチリ！

耳寄り情報

皆さん、お盆休みはいかがが過ごされましたか？私は兵庫県宝塚市にある手塚治虫記念館に行ってきました。手塚治虫の偉業を広く後世に伝えるとともに、未来を担う青少年に夢と希望を与える施設として、宝塚市により運営されています。

よくある甲状腺の病気：腺腫様甲状腺腫

腺腫様甲状腺腫（せんしゅようこうじょうせんしゅ）；早口言葉のような病名ですね。この病気は甲状腺に一個から数個のしこり（結節）ができる病気です。しこりの中の細胞は、正常の甲状腺細胞と変わらない細胞が増えています。医学的には「過形成（かけいせい）」と言って、「腫瘍」とは異なります。首のしこり以外には、何の症状もなく、痛みもないのが普通です。どうしてこういうものが甲状腺にできるのかは、未だに明らかにはされていません。細胞がしっかりつまったしこりから、内部に水がたまったしこり（のう胞と言います）まで、色々なタイプのしこりがあります。

健康診断などで甲状腺の腫れを指摘されたり、ご自分や家族から首が

はれていることに気がつかれて発見されることが多いようです。診断は甲状腺エコーでしこりの形や大きさを調べて行いますが、甲状腺ホルモンの血液検査も行われます。また、甲状腺癌が隠れているか、注射針を刺して細胞を調べることも行われます。

腺腫様甲状腺腫は良性の病気ですので、一般に手術の必要はありません。半年から1年に1回、甲状腺エコーと甲状腺ホルモンの採血検査で経過観察を行うだけで十分です。特別な治療は必要としないことが多いです。ただし、ごく一部の患者さんで甲状腺ホルモンが過剰になることがあり、その場合は治療を検討します。また、しこりを小さくする目的で甲状腺ホルモン製剤を飲んでいただくことがあります。

(院長：内田大学)

お知らせ

- ◆ この8月から、看護師によるフットケアを再開しました。糖尿病では足の変化に注意して、足潰瘍や足壊疽を予防する必要があります。ご心配な患者さんはお気軽に相談して下さい。

ウォークラリーにご参加しませんか？

- ◆ 平成21年10月4日の日曜日に千葉県青葉の森公園で糖尿病患者さんとそのご友人ご家族にご自由に参加いただけるウォークラリーが開催されます。参加ご希望の方は当院のスタッフまでご相談ください。