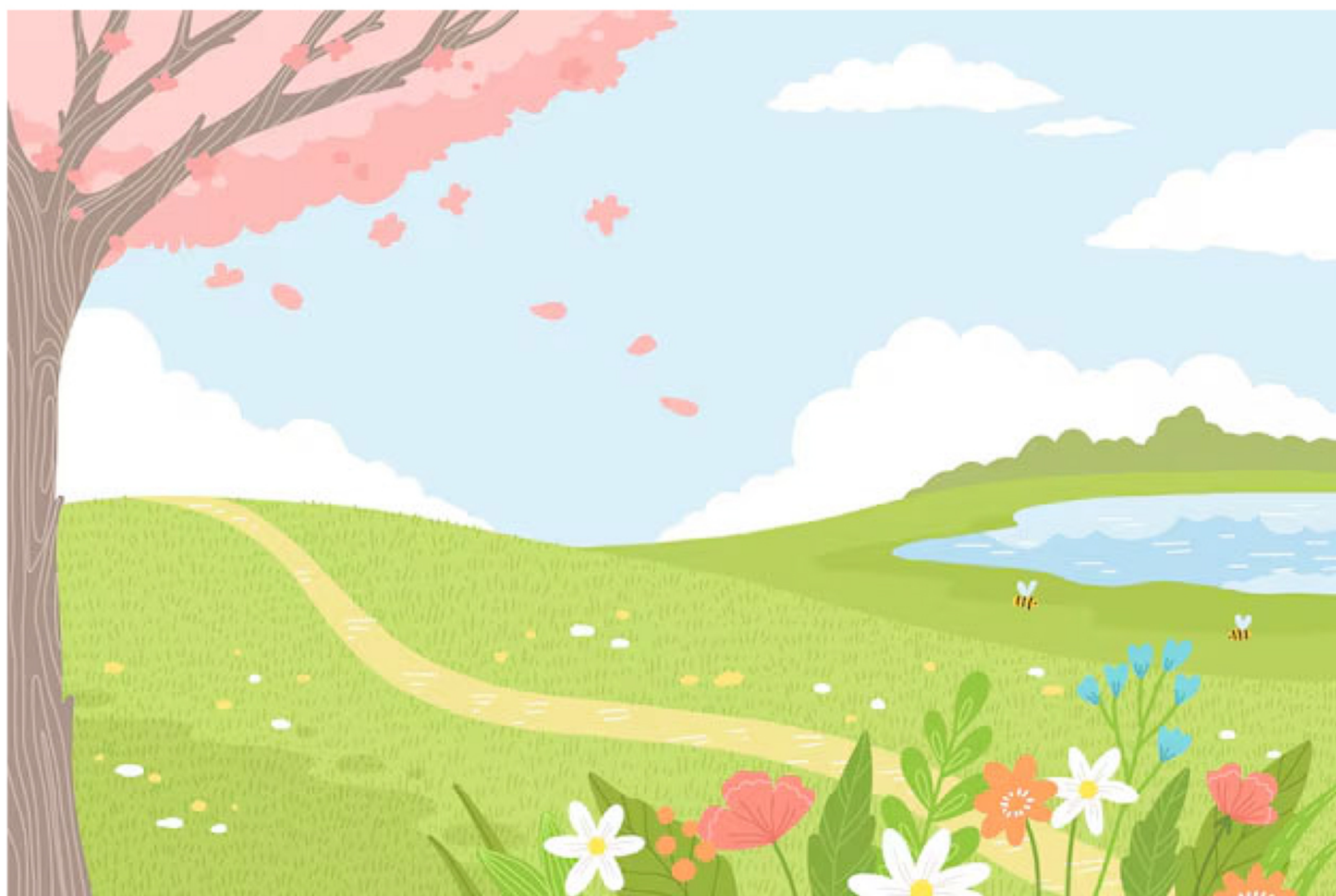


ふくすこ通信

第13号

2024.04

ふくやま・すこやかクリニック 明石市西明石北町3丁目1-23 TEL078-924-0500



長い冬が終わり、暖かな春の日差しを感じられる頃になりました。

春は人の体が冬から春夏用に変化していく時で体調を崩しやすいです。

やっと来た春の陽気に癒されながらも、体調管理に気を付けましょう。

OGTT (糖負荷検査)

糖負荷検査は、糖尿病をもっとも確実に診断できる検査です。

糖尿病の診断は空腹時血糖やHbA1cという血液検査でされることが多いですが、糖尿病になると、最初に、空腹時の血糖値ではなく、食後の血糖値が上がって来ることが多いです。空腹時の血糖値は正常か少し高いだけでも、食事後の血糖値が上がり、実は糖尿病だったということによくあります。健康診断だけではなかなか見つかりにくく、隠れ糖尿病などとも呼ばれています。

糖尿病の前段階（境界型）から既に動脈硬化は始まり、心筋梗塞や脳梗塞などの危険性が高まっていると言われています。この時期から食事や運動などに気を付け、必要に応じて薬物治療を受けられると、糖尿病に進行するのを抑えることができ、動脈硬化もすすまないようにできます。

このような、隠れ糖尿病も確実に見つける方法が、ブドウ糖負荷検査です。

このような方が対象者です

- 血縁者に糖尿病の方がいる方
- 高血圧や高脂血症の方
- 血糖値が少し高いといわれたことのある方
- **特定健診**（メタボ健診）で1項目でも該当した方

気になる症状がある場合には
担当医に早期にご相談ください

糖負荷検査を行うと、糖尿病なのか、正常なのか、その境界なのかが、はっきりとわかります。

糖負荷検査のときに、血糖値と一緒にインスリンも測ることによって、糖尿病の主因が、インスリンの出が悪いのか、インスリンの効きが悪いのかがわかります。



糖負荷検査のやり方

- ① 10時間以上絶食後、朝、空腹のまま来院していただきます。
(前日の22時以降は絶食です。水だけなら飲水可能です。)
- ② 空腹のまま採血し、血糖やインスリンなどを測定します。尿検査もあります。
- ③ ブドウ糖75gを溶かした水を飲んでいただきます。(糖負荷)
- ④ ブドウ糖負荷後、30分、1時間、1時間30分、2時間後に**採血**し、血糖値などを測定します。
- ⑤ ブドウ糖負荷後、1時間、2時間後に**尿検査**をします。
- ⑥ 糖尿病型、正常型、境界型のいずれであるかを判定します



症状がない健康な方は
今年度も健診予約をおまちしております

近年、多発している災害に備えて…

糖尿病患者さんが 災害時に持ち出すもの

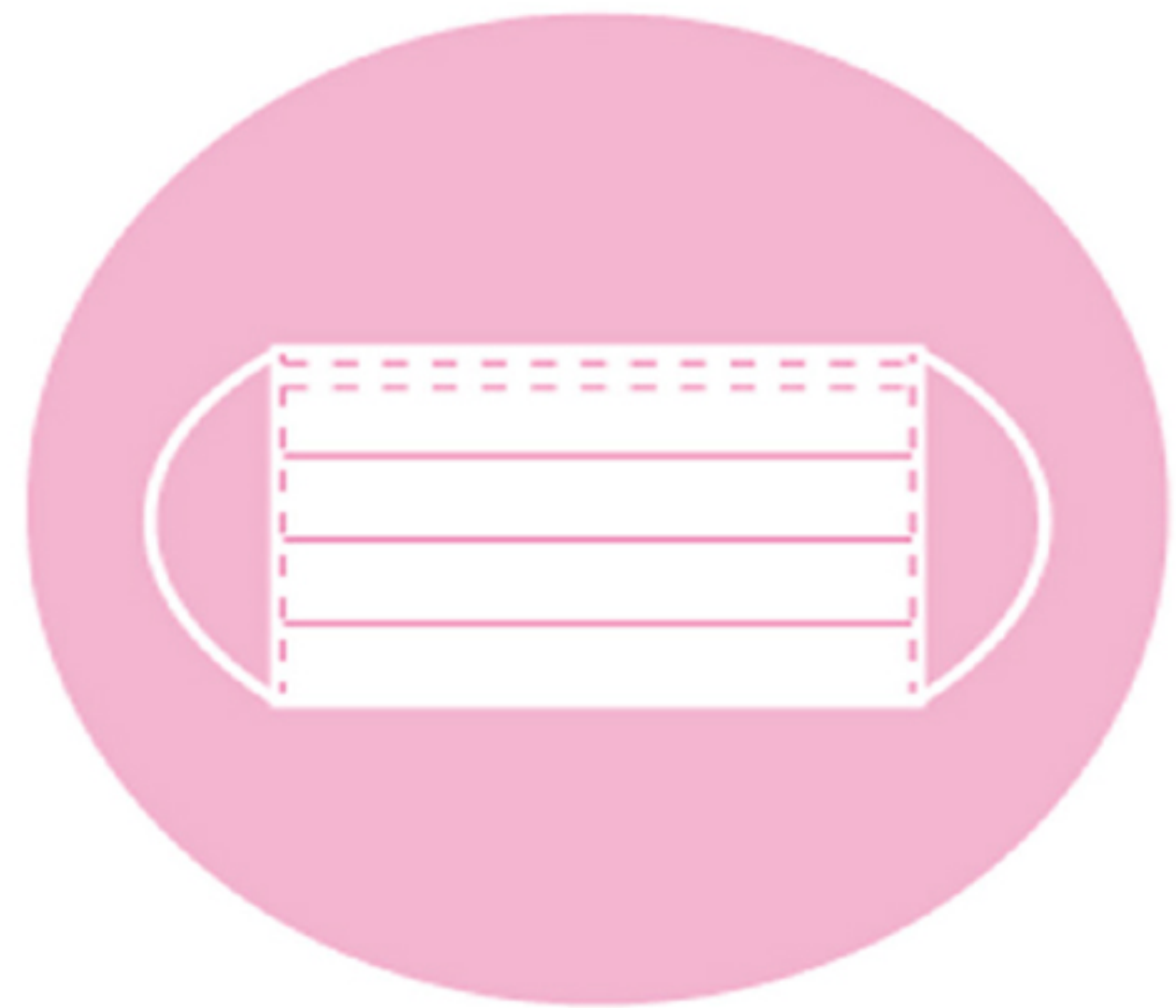
- お薬マイバッグで、見える所に置いておく
 - 内服薬（最低 1 週間分）
 - インスリン、ビクトーザ、トルリシテ
ィ、オゼンピック、マンジャロ等注射薬
 - 注射針
 - 血糖値測定器
 - お薬手帳（処方箋）・糖尿病連携手帳・
自己管理ノート
 - ブドウ糖 10g・捕食用ビスケットなど
- 非常用持ち出し袋に入れておくといもの
 - ルームシューズ
 - 傷の消毒液と絆創膏・
ガーゼなど



不織布マスク着用を

お願いします

院内では感染対策のため
引き続きご協力をお願いします



外来診療担当医表

		月	火	水	木	金	土
午前9時 ～ 12時30分	1 診	譜久山博子 (内科)	譜久山仁 (外科)	永田正男 (内科)	永田正男 (内科)	永田正男 (内科)	譜久山慶子 (内科)
	2 診	永田正男 (内科)	永田正男 (内科)				
午後2時～ 午後5時			笠間敏雄 (内科)			笠間敏雄 (内科)	
午後4時～ 午後7時		永田正男 (内科)			譜久山博子 (内科)		

〈参考文献〉：NHK, 自律神経のバランスをとってリラックス https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_216.html

〈絵の出典〉：いらすとや <https://www.irasutoya.com/>, freepik <https://jp.freepik.com/free-photos-vectors/>

〈トレーラン g 画像〉：医療総合サイト life <https://www.qlife.jp/meds/rx37327.html>