

軽井沢病院だより

2021 年
秋号

Vol.10

沓 掛



フジバカマの蜜を吸うアサギマダラ (写真提供: 軽井沢追分写真会)

主な記事

- ・ 「内科 高橋医師のご紹介」
- ・ 「総合診療科 藤川医師のご紹介」
- ・ 「軽井沢病院ユニフォーム紹介 No. 2」

特集

「軽井沢町は糖尿病患者が多い!？」

ご自由にお持ち帰りください



軽井沢病院は日本医療機能評価機構による病院
機能評価認定病院です。(3rdG : ver1.1 2017.4)

PROFIRE

出身地：神奈川県横浜市

趣味：ピアノ、ヴァイオリン、ヴィオラ、サイクリング、読書、
ワイン、映画観賞、ドライブ

経歴：2009年筑波大学卒業。国立国際医療研究センター、筑波大学で研鑽を積み、2017年4月より筑波大学病院講師。2021年4月より現職。

資格：医学博士。日本内科学会 認定内科医、総合内科専門医。日本リウマチ学会 リウマチ専門医、指導医。



内科 高橋 広行 医師

自己紹介

2021年4月より、軽井沢病院で内科診療に従事しております。これまで、筑波大学において、診療、研究、教育に取り組んで参りました。2015年からは、毎年夏季に軽井沢病院で内科外来を担当させていただき、5年余りのご縁となります。

当院では、内科全般の診療を担当しておりますが、専門は関節リウマチや膠原病です。

関節リウマチは、手指など様々な関節に炎症を起こし、痛みや変形をきたす病気です。古くは山上憶良、ルーベンス、近現代ではルノワール、ガウディなどが関節リウマチを患っていたことが知られており、古今東西、数百人に1人の割合で罹患するとされています。

かつては不治の病とされ、痛みを取り除く対症療法のみが行われていましたが、それでは関節の破壊や変形を食い止めることはできませんでした。いまだに病気の根本的な原因は不明ですが、近年、関節炎の発症にかかわる、免疫細胞やサイトカイン、細胞内シグナル分子といった様々なプレーヤーが同定されたことで、病気の発症メカニズムは徐々に明らかになってきています。そして、それらを治療標的とした生物学的製剤やJAK阻害薬などが次々と開発され、より病気の根本に働きかける治療ができるようになりました。これらの薬剤が新たに治療の選択肢に加わったことで、痛みを取り除くことはもちろん、関節破壊を抑制し、伸ばす、曲げるといった関節の機能を維持することが実現できるようになってきています。しかし、それでもなお、あらゆる治療薬が有効でない、治療抵抗性関節リウマチ（Difficult-to-treat RA：DTRA）の患者さんが一定の割合でいらっしゃるのも事実です。

我々専門医が、早期に関節リウマチを診断し、早期に適切な治療を開始することで、病気を上手く治療できる可能性を高めることができます。また、治療薬の開発は日進月歩です。治療の選択肢が増えれば、これまでDTRAとされた患者さんの予後を変えられるかもしれません。多くの方が最先端の治療にアクセスしていただくためにも、専門医に求められる役割はますます大きくなっています。

関節リウマチが疑われる方や、治療に難渋している方など、ご不安を抱えていらっしゃる方には、是非一度ご相談にいらしていただければと思います。

【外来担当日】

毎週 月曜午前、水曜午前、木曜午前

PROFILE

出身地：兵庫県

趣味：読書、美術館巡り、登山

専門：総合診療、家庭医療、内科全般

資格：日本プライマリ・ケア連合学会(家庭医療専門医・指導医)、日本内科学会(認定医)、日本医学教育学会



総合診療科 藤川 裕恭 医師

自己紹介

2020年9月より、総合診療科の非常勤医師として勤務している、藤川裕恭です。

私は、東京大学医学部医学科を卒業した後、長野県茅野市にある組合立諏訪中央病院に勤務し、総合診療・家庭医療・内科全般を学んでいました。諏訪中央病院は、昔から地域医療を担ってきた病院としてご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、近年では、総合診療科を中心に、若手医師の教育に熱心な病院としても全国的に有名な病院です。諏訪中央病院では、「集中治療から在宅診療まで」をモットーに幅広く学び、たくさんの患者さんに関わらせていただきました。諏訪中央病院を退職した後は、母校の大学院で医学教育の研究をしながら（現在は完全に「リモート」です）、総合診療医・家庭医として臨床現場にも立ち続けています。

軽井沢病院勤務のご縁をいただいたきっかけは、現副院長の稲葉俊郎先生です。また昔話になりますが、私は学生時代に、医学部山岳部（鉄門山岳部）の一員として、毎年夏に、北アルプスの涸沢診療所に入所していました。涸沢診療所は、夏季限定で設置されている山岳診療所です。鉄門山岳部OB・OGや学生が中心となって運営されています。2012年、私が医学生として涸沢診療所に入所した際に、稲葉俊郎先生も同じ時期に入所されており、そのときが初対面でした。稲葉先生は当時から、医療はもちろん、多分野に渡る幅広い活動をされており、診療所滞在中にたくさんお話をお聞きすることができました。それから10年近く経って、稲葉先生からお声かけいただき、ご縁があり、軽井沢病院でこうして総合診療科外来をさせていただいています。

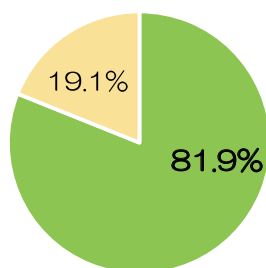
ところで、「先生のご専門は何でしょうか？」と患者さんによく聞かれるのですが、私たち総合診療医・家庭医は、この質問に対してしばしば、「あなたの専門医です！」と答えます。すなわち、目の前の患者さんはもちろん、そのご家族、取り囲む環境などを全て考慮したうえで、最善の医療を提供することを目指しています。健康診断で生活習慣病が指摘されたとき、あちこち痛むとき、原因のよくわからない発熱があるとき、なんとなく気分が落ちこむとき、蕁麻疹が出たとき、いろいろな科に受診しているけれども全ての科に受診するのが難しくなったとき、家族の介護に手がかかるようになったとき、何科に相談すればよいのかわからないとき…全て、私たち総合診療医・家庭医の出番です！お気軽にご相談ください！

【外来担当日】

毎週 月曜午後、火曜午前・午後

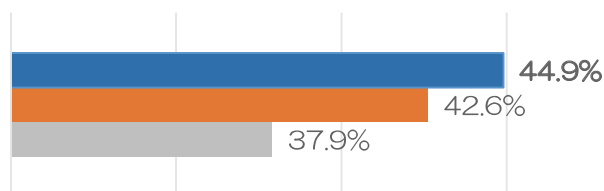
軽井沢町は糖尿病患者が多い…！？

軽井沢町後期高齢者医療費内訳



■ 生活習慣病 ■ その他

生活習慣病のうち糖尿病の割合



■ 軽井沢町 ■ 同規模市町村 ■ 県

軽井沢町役場住民課より

上記グラフより軽井沢町後期高齢者の医療費のうち生活習慣病が約 8 割を占めており、そのなかでも糖尿病は県や同規模市町村と比較すると割合が多いことがわかります。生活習慣病である糖尿病は生活習慣の改善により予防できる病気です。既に治療している方も合併症を引き起こさないために血糖をコントロールすることが重要となります。

糖尿病とは？

血糖を一定に保つインスリンが十分に働かないため、血糖値が異常に上昇する病気です。糖尿病は大きく 4 つ（1 型、2 型、特定の型、妊娠糖尿病）に分類されますが、多くは生活習慣に起因する **2 型糖尿病** です。

糖尿病やその予備群になると…

糖尿病予備群の段階ではほとんど症状がありません。しかし、血糖値が高いと全身の血管が傷つき **動脈硬化** が起こります。そのため、症状がなくても動脈硬化は進行し、そのまま放置すると様々な合併症を引き起こします。

* 高血糖症状 *

- 尿の量が多くなる
 - 喉が渇く、たくさん水を飲む
 - 急激に体重が減る
 - 倦怠感がある
- など



＊糖尿病 3 大合併症＊

①糖尿病神経障害

神経のまわりの血管が障害されると、しびれやほてり、痛みなどの症状が出ます。
一方で、足の感覚が麻痺して傷があったとしても気付かず放置して潰瘍や壊疽を引き起こし、足を切断しなければならない状態になってしまうこともあります。

②糖尿病網膜症

網膜の血管が障害され、視力低下やかすみなどの症状が現れます。
進行すると失明してしまうこともあります。

③糖尿病腎症

腎臓の機能が低下すると、尿中に大量のタンパクが出るようになり体がむくんだり疲れやすくなります。進行すると血液中に老廃物が溜まり、尿毒症や腎不全の状態となります。腎不全になると透析治療の必要も出てきます。透析治療導入の原因第 1 位は腎不全です。



し(神経)
め(眼)
じ(腎臓)
と覚えましょう

また、大きな血管も傷つけるため、**脳梗塞**や**心筋梗塞**などのリスクも血糖値が正常の人と比べ 2～3 倍程高くなります。

■ 高血糖を放置すると…



2型糖尿病を予防するには？悪化させないために…

まずは生活習慣を見直してみましよう。2型糖尿病の予防、治療の基本は**食事**と**運動**です。

①血糖値が高くなるようにする

食べ始めは野菜から・間食しない・腹八分目までにする・アルコールは控える など

②血糖値が高くなりにくい体質にする

肥満ではインスリンの効果を十分に得られないため（インスリン抵抗性）減量する
有酸素運動とレジスタンス運動（筋肉に負荷をかける）を併せて行う など



治療中の方は
主治医にご相談ください

糖尿病は初期の段階では症状も乏しく自分で気付くことが難しい病気です。

早い段階から予防・改善できるよう、定期的に健診を受けるようにしましょう。

＊国保の方は年に 1 回無料で特定健診が受けられます。町から送付される案内をご確認ください。

定期的に健診を受けましょう!!

軽井沢病院 健康管理部

軽井沢病院ユニホーム紹介No.2



薬剤科

「薬のフロ」として患者さんが安全・安心に薬物治療を受けることができるように、病院全体の医療チームの中で使用薬剤の適正使用に努めています。



放射線科

平均年齢36歳5名スタッフが在籍しています。それぞれがCT、MRI、マンモグラフィなど専門的知識を必要とする、認定資格を有しています。

今年度はMRI装置の入れ替えをします。受診される患者さんに有益な検査情報を提供できるよう、スタッフ一同努力して参ります。



社会福祉士

医療相談室では、社会福祉士の資格をもった医療ソーシャルワーカーが2名配置され、様々な相談業務に対応しています。具体的には、介護保険や在宅サービスに関する相談、障がい者福祉や難病申請に関する相談、医療費に関する相談などです。また、入院から退院後の生活についての相談、関係機関との連絡調整なども行っています。医療と福祉をつなぐ部署として、皆様のお役に立てるよう1つ1つの相談業務に丁寧に対応していきたいと思ひます。