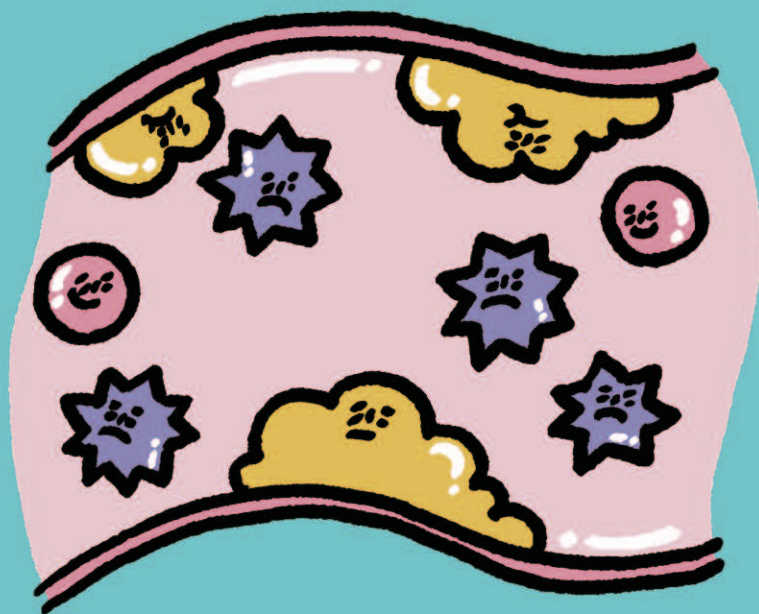




富山西総合病院 広報誌「キュアライフ」

Cure life

特集
脂質異常症と糖尿病



VOL.
79

2025.05

コレステロール・中性脂肪が 高めな人は要注意！

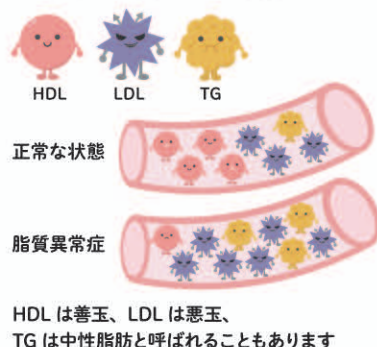
脂質異常症と糖尿病

健診結果などで「LDLコレステロール値」が高いなど指摘されたことはありませんか？注目のワードとしても高い「脂質異常症」。動脈硬化から起こる病気だけでなく、「糖尿病」とも深い関わりがあります。また、脂質異常症や糖尿病は自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行する『サイレントキラー』とも呼ばれています。今こそ健康状態を見直しましょう。

50 歳以上の 2 人にひとり 脂質異常症ってどんな病気？

血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多くなる、HDLコレステロールが少なくなるといった病気です。脂質異常症を放置することで動脈硬化を起こしやすくなり、心筋梗塞や脳卒中等のリスクが高まります。主に3つの診断基準とタイプに分類することができます。

●血液中の脂質バランス関係



高 LDL コレステロール血症 | LDL コレステロールの数値が 140mg/dL 以上

低 HDL コレステロール血症 | HDL コレステロールの数値が 40mg/dL 未満

高トリグリセライド血症 | 中性脂肪の数値が 150mg/dL 以上

セルフチェック

こんな人は
脂質異常症に
注意

- ☐ 早食いでよく噛まない
- ☐ 運動はあまりしていない
- ☐ 甘いものをよく食べる
- ☐ 肥満気味だ
- ☐ 魚より肉が好き
- ☐ タバコを吸う

糖尿病って どんな病気？

糖尿病とは、糖代謝に必須のインスリンが十分に働かないことで、血糖値が慢性的に高くなる病気です。気づかいうちに全身の血管が傷つき、神経や眼、腎臓などにさまざまな合併症を引き起こします。

糖尿病の怖い合併症「しめじ」

し = 神経障害

め = 目を患う網膜症

じ = 腎臓

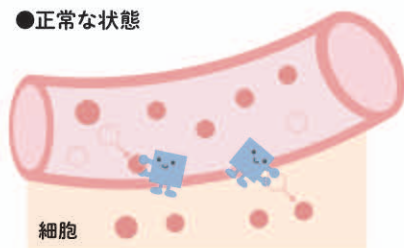
糖尿病の「しめじ」は、QOL(生活の質)を著しく低下させてしまいます。

インスリンと 糖代謝の関係

血糖とは血液中の栄養素、ブドウ糖のことで、糖質を消化吸収してブドウ糖(血糖)となります。ブドウ糖は、ヒトや動物のエネルギーの元となる最も重要な栄養素で、ブドウ糖の代謝(栄養素として利用される)には、すい臓から分泌されるホルモンである、インスリンが必要です。インスリンの働きが悪いと、ブドウ糖が細胞に利用されず血液に貯まることで血糖値の高い状態が続き、糖尿病になってしまいます。

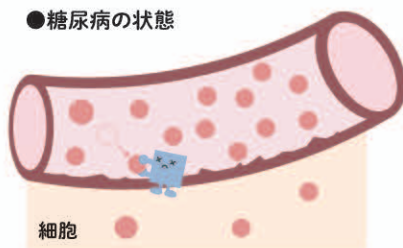


●正常な状態



インスリンが働いて、
ブドウ糖(血糖)が細胞に利用されている

●糖尿病の状態



インスリンの働きが悪くなり、
ブドウ糖(血糖)が細胞に利用されず貯まっていく

1 型糖尿病

免疫の異常などのため、すい臓のインスリンをつくる細胞が破壊され、糖尿病を発病します。小児や若年者に多く見られ、すぐにインスリン治療を始めないと死に至る危険があります。

2 型糖尿病

日本人の90%以上がこのタイプです。中高年から食べすぎや運動不足により、インスリンの効きにくい体質となって発病しやすくなります。

4つの 糖尿病の 種類

妊娠糖尿病

妊娠してはじめて発病するのが妊娠糖尿病です。出産後は普通の状態に戻ることが多いのですが、将来2型糖尿病を発病しやすいため、注意が必要です。

その他糖尿病

何らかの病気(内分泌疾患、肝疾患、膵疾患等)や薬剤の長期的な使用が原因で発病するタイプです。

糖尿病だと 脂質異常症にも なりやすい

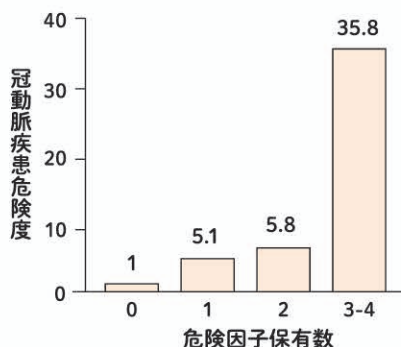
糖尿病で血糖値が高くなると、肝臓は余分な糖から中性脂肪を過剰につくり出します。この中性脂肪は、HDLコレステロールと交換される作用があるため、HDLコレステロールが減少し、脂質異常症を招きやすくなります。

脂質異常症+糖尿病で 心臓病のリスクは5倍以上に

脂質異常症と糖尿病が合併すると、動脈硬化はさらに早く進みます。また、心臓病(心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患)のリスクは危険因子(肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症)の数が増えるほど急激に増えることが分かっているため、生活習慣の見直しが大切になります。

【危険因子の数と心臓病の危険度】

出典/労働省作業関連疾患総合対策研究班調査2001



食事

食物繊維を
しっかり取る



運動

食後は
身体を動かす



夜食・間食は
極力控える

食事

これならできる！生活習慣の見直し

糖尿病対策は、食事や運動などの生活習慣の改善・肥満の是正が重要です。
長く続けられる対策を見つけ、普段の生活に取り入れてみましょう。

運動

ウォーキング等
有酸素運動に
チャレンジ

7～8 時間の
適度な睡眠

生活



生活

卒煙・節酒に
チャレンジ

看護相談外来をご活用ください

糖尿病療養相談 / フットケア相談

→ 内科外来受付までご相談ください

糖尿病に関する相談や糖尿病の合併症の進行予防についてアドバイスを行います。「自覚症状はないけど大丈夫?」、「合併症って何?」、「足のケアが難しくなってきた」、「食事や運動について知りたい」など、ご本人だけでなく、ご家族も含め、幅広く相談を受け付けています。知っていると知らないのでは10年後を大きく変える可能性もある病気です。ぜひお気軽にご相談ください。

診療方針と特徴

糖尿病はタイプや合併症の有無によって治療方針が異なるため、一人ひとりに合わせたきめ細かい対応が必要です。当院では、病態を詳しく分析し、眼科や循環器内科などと連携しながら、合併症の予防と進行抑制を目指します。また、かかりつけ医との連携も重視し、患者さんのQOL（生活の質）の維持・向上に努めています。

＼ 当院での取り組み ／

薬物治療のほか、以下のような多角的なアプローチで治療と管理をサポートします。

① 食事療法、運動療法

栄養士による個別の食事アドバイスや、運動療法のプログラムを提供し、無理なく続けられる方法を提案します。



② 教育入院

初めて糖尿病と診断された方や、治療法を見直したい方に向けて、正しい知識と管理方法を学ぶための短期入院プログラムを提供しています。



③ 糖尿病教室

専門医や栄養士らが糖尿病の基礎知識や最新の治療法を分かりやすく解説します。また、患者さん同士の情報交換の場としても活用されています。



④ 糖尿病啓発イベント

年に一度、糖尿病に関するイベントを開催しています。血糖測定や健康チェック等をとおして、地域の皆さんの健康づくりをサポートします。





Dr. message

内科一般、
糖尿病・代謝内科

石橋 修

専門分野／内科一般、内分泌代謝・
糖尿病内科
学会・資格／日本内科学会 総合内
科専門医、日本糖尿病学会 糖尿病
専門医・指導医

血糖値だけでなく脂質の管理も大切

糖尿病と脂質異常症は、併発すると、心筋梗塞や脳梗塞などの心血管疾患のリスクが大幅に高まります。脂質異常症の治療は、これらのリスクを減らすために非常に重要です。

脂質異常症の治療の基本は生活習慣の改善です。それだけで目標値を達成できない場合には薬物療法が行われますが、まずは食事療法と運動療法によって、糖代謝と脂質代謝の改善を図ることが大切です。

糖尿病の治療では、メタボリックシンドロームや肥満の改善も含め、総合的

なアプローチが求められます。糖尿病の患者さんは血糖値に注目しがちですが、脂質や血圧の管理も重要です。また、糖尿病や高血圧、脂質異常症は自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行していきます。「自分は大丈夫」と思っても定期的に健康診断を受けることが大切です。健康診断で「注意」など指摘をされた方は、症状がなくても放置せず、早めに受診するようにしましょう。早期発見と適切な管理が、将来の健康を守る鍵となります。

はじめまして！新任医師紹介

内科／麻酔科

松尾光浩

まつお みつひろ

より良い医療を
受けられるよう、
日々尽力しています。



「どの医師、どの診療科で診てもらうのが最も適切なのか？」という根本的な疑問を、迅速かつ的確に解決することが私の使命だと考えています。内科医、麻酔科医、そして薬剤師としての視点から、幅広い医学的知識を活かし、診療にあたっています。

経歴

2001年富山大学薬学部卒業後、2007年同大学博士(薬学)を取得。2012年大分大学医学部を卒業し、医師として研鑽をつみました。

趣味・特技

趣味はランニング、サッカー、スキーです。学術的には研究を立案・実施して医学論文にまとめることが得意です。



外科

松本茂樹

まつもと しげき

身体的負担が少ない
安全な手術に
力を注いでいます。



術中の侵襲が大きいと、痛みが強くてリハビリが進まず、なかなか体力が戻らなかったり、イレウス等の術後合併症につながったりします。そのような状態を避けるべく、安全な低侵襲手術を心がけ、術後早期に安心して退院できるように日々努めています。

経歴

千葉県出身。2020年に富山大学消化器腫瘍外科入局。以降、富山大学、糸魚川総合病院で研鑽をつみ、2025年1月より赴任しました。

趣味・特技

スノーボードが趣味で、同期とボード旅行にも行きます。今年はロッテアライに行き、足がガクガクするまで滑りました。



富山西総合病院に新たに4人の医師が着任しました。
皆さんどうぞよろしくお願いいたします。

整形外科

吉谷 純哉

よしたに じゅんや

整形外科で
股関節や膝関節を
専門としています。



2024年に赴任しました吉谷です。「股関節」や「膝関節」を専門としており、特に股関節鏡を用いた治療に力を入れています。ご高齢の方だけではなく、若い方の股関節痛の治療も行っていますので、お困りの方はぜひ一度ご相談ください。

経歴

金沢大学卒業後、富山県立中央病院や済生会高岡病院で勤務。学位取得後、ケンブリッジ大学で股関節治療を学び、被災後の珠洲市で勤務していました。

趣味・特技

YouTubeやNBAを鑑賞することが趣味です。また、現在は英会話を勉強中です。



形成外科

藤澤 大輔

ふじさわ だいすけ

組織の再建から
美容医療まで
ご相談ください。



頭部、顔面、上肢、体幹部、外陰部や下肢まで、体表面の様々な疾患・外傷を経験しました。けが・やけど、乳がんなどで失った組織を『できるだけ正常な形態に近付ける』医療を心がけています。また、美容医療では自毛植毛手術、顔面の小手術や注入を行っていました。

経歴

富山市出身。2003年金沢大学卒業後、東京女子医科大学附属病院、鹿児島市立病院で勤務。大学院修了後、獨協医科大学病院や日光医療センター等で勤務しました。

趣味・特技

2年ほど前からプールに通い始めました。いくらか痩せましたが、美しい身体と、タイムを追求しています。



カラダととのう、簡単エクササイズ

テーマ

股関節の痛み

富山西リハビリテーション病院
理学療法士 藤井 亮介

運動不足や座りすぎで機能が低下し、生じる股関節の痛み。
足を組んで座るなどといった生活習慣もダメージを与えるきっかけに。
そんな股関節をいたわる運動をご紹介します。

※主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。



詳しいやり方は
動画でも確認できます

STEP 01



姿勢を正す

椅子に浅く腰かけて姿勢を正す。背中を伸ばすことがポイント。ただし、反りすぎないように注意。

STEP 02



姿勢を保ち片足を前に出す

姿勢を保ったまま片足を前に出す。このとき、腰が丸くならないように。また、かかととは床につける。

STEP 03



伸ばした足のつま先を軽く起こす

太ももからふくらはぎにかけて少し張る程度につま先を起こす。張りを強く感じる場合は無理をしないように。

STEP 04



上半身を倒し10秒キープ

息を吐きながらお腹と太ももを近づけるように上半身を倒し、10秒間キープ。左右3セットずつ行う。

私たちは

5階病棟看護師です。



今月のイリヨウ
*
*
ピト

5階病棟は病床数57床の病棟で、36名の看護師が在籍しています。整形外科や乳腺外科などで全身麻酔下での手術をされた患者さんが入院することが多く、患者さんやご家族が不安なく過ごせるよう、常に寄り添う心を忘れず、集中的な看護を行います。また、治療後は早期の社会復帰を目指し、他職種とも協力して丁寧に質の高い看護を提供しています。

私たちの主なお仕事



HOSPITALITY.1

きめ細やかな看護提供

集中的な看護を提供するうえで専門のシステム等を活用し、患者さんの状態に応じた質の高い看護を、経験年数によらず誰もが提供できる体制を整備しています。



HOSPITALITY.2

温かい心と確かな看護力

手術前後における不安の軽減や回復過程を支えられるよう、一人ひとりが高い観察力を持ち、患者さんと向き合っています。



職人技が光る 割烹の醍醐味を気軽に堪能

四季折々の旬の素材を活かした割烹料理を気軽に楽しめる人気店。火～土曜には「日替わりランチ」、「サバ味噌煮定食」、「和定食」、「牛すじ丼」といった4種類のランチが揃い、日曜には「海鮮丼」、「牛ステーキ丼」の人気ランチが登場。細部にまでこだわった丁寧な技と、安全な食を楽しんでほしいという思いを感じながら、目と舌で味わう至福の時間を過ごすことができます。

ぷち割烹 佐蔵

📍 富山市婦中町長沢4613-1

☎ 076-469-1020

🕒 火～土曜11:30～14:00(LO13:30)、
17:00～23:00(LO22:00)、日曜11:30～20:00
(ディナーは予約のみ)

🗓 月曜

日替わりランチ 1,200円(税込)

写真の「花見ちらし寿司、揚げ出し豆腐」や「筍ご飯」、「チキンソテー」など、和食以外にもバリエーション豊かな逸品が堪能できると好評。



INFORMATION

ディナータイムは前日までの完全予約制(コース料理もあり)。テーブルや小上がりも完備しているので、ゆっくりと食事を堪能できます。

ここが知りたい！医療のギモン

医療の疑問

Q

高齢の家族が
『息切れしやすくなった』
と言っていますが、年のせい？

A

「息切れしやすい」という悩みは高齢のせいと思われるがちですが、心不全の初期サインの可能性もあります。心不全は高齢になるほど発症しやすく、悪化と回復の波があり気づきにくい特徴があります。「階段がつらい」「家事で息切れする」などの変化を年のせいにはせず、気になることがあれば相談されることが大切です。

また、高齢化に伴い心不全患者の増加が予想される中、私たちは、患者さんの負担を抑えながら、いかに早期発見できるかという医療と社会の課題に向き合い、体動センサーを組み込んだ寝具で、就寝中に心不全の悪化を検知する研究、そして患者さんへの導入を目指した取り組みも進めています。



部門のご案内

『内科』

私が
お答えしました／



麻野井 英次 院長
(内科／循環器内科)

循環器内科では、心血管造影装置などの機器を備え、狭心症や心筋梗塞、弁膜症、心不全など、各々に応じた検査と治療を提供しています。また、心臓病の患者さんが健康的に生活できるよう、心臓リハビリテーションにも力を入れています。



皆さんの医療のギモンに対して専門スタッフがお答えします。ウェブサイトお問い合わせページ内、「医療のギモン 受付フォーム」または院内1階エントランス付近、2階階段踊り場付近にある用紙からギモンをお寄せください。

01

NEWS

富山西総合病院・富山西リハビリテーション病院 合同入職式

4月1日(火)、2病院合同の入職式を執り行いました。今年度は、「富山西総合病院」に医師2人を含む28人、「富山西リハビリテーション病院」に21人が新たに入職しました。理事長の藤井久文は、昨今の医療環境や当グループの役割として「かかりつけ医機能支援病院」、「人生会議」等に触れつつ、一人ひとりの患者さんに寄り添う心を持つ大切さについて語りました。新しい仲間とともに、皆さんにより安心して医療を受けていただけるよう、医療・介護・福祉の充実に努めます。



03

NEWS

スポーツを頑張る方に向けて 股関節メディカルチェックを開催しました

4月19日(土)に、現在の股関節の状態をチェックしてけがの予防につなげていただくための、「股関節メディカルチェック」を開催しました。当日は、サッカーや陸上、バレーボールなどスポーツを行っている方30名に参加していただき、整形外科医や理学療法士が個別に状態のチェックを行いました。今後もスポーツに励む皆さんを応援するため、定期的開催する予定です。また、当院では股関節の疾患の治療にも力を入れていますので、お困りの際はいつでもご相談ください。



02 NEWS

屋上庭園(北棟3F)
利用を再開

富山大学芸術文化学部、岡本研究室の学生さんデザイン協力のもと整備された「屋上庭園」。冬季期間の利用を休止していましたが、一般利用を再開しました。開放的な空間には専用クレヨンでガラスに存分にお絵描きができる「お絵かきガラス」もあり、お子さんとのお出かけにもぴったりです。平日 9:00～17:00、土曜 9:00～12:00に北棟エレベーターで3階までお越しください。また、月に1度「屋上庭園」を舞台に、親子で楽しめるイベントを開催中。詳細はホームページやSNSでご案内します。



04 NEWS

5月10日(土)
看護の日イベント開催

5月10日(土)9:00～12:00に「看護の日イベント」をメイン棟の正面エントランス付近で開催！暑さが本格化する前に知っておきたい熱中症の予防法を特定看護師が解説。また、健康状態を確認できる血圧測定や、運動機能の衰えをセルフチェックできるロコモ・フレイル検査のほか、今年流行したノロウイルスをはじめ、さまざまなウイルスから身を守るための正しい手洗いチェックなど、健康に役立つコーナーをたくさんご用意しています。お一人でもご家族連れでも、お気軽にお越しください。





富山西総合病院
TOYAMA NISHI GENERAL HOSPITAL

〒939-2716 富山県富山市婦中町下轡田1019
TEL / (076) 461-7700 FAX / (076) 461-7788

理念 Good Neighbors Good Hospitality

診療予定の変更や医療関連情報など、
最新のお知らせを更新しています。

Instagram



TOYAMA_WEST_HOSPITAL

ウェブサイト



toyama-nishi.jp

●外来診療(月～土曜) ※土曜は午前のみ

午前 / 受付 8:30 ～ 11:30

午後 / 受付 13:00 ～ 16:30

診療科によって休診や受付時間が異なる場合があります。

●ご予約のお問合せ

10:00以降でお願いいたします。

※乳腺外科、婦人科、眼科は、
月～金曜13:00以降、土曜10:00以降に承ります。

医療法人社団 藤聖会・親和会 / 社会福祉法人 慶寿会

- 富山西総合病院 ●富山西リハビリテーション病院 ●チューリップ長江病院
- 八尾クリニック ●女性クリニックWe富山 ●五福脳神経外科(富山サイバーナイフセンター)
- 金沢メディカルステーションヴィーク
- 八尾老人保健施設 風の庭 ●老人保健施設 チューリップ苑 ●上市老人保健施設 つるぎの庭
- 特別養護老人ホーム 椿寿荘 ●特別養護老人ホーム たちばな荘
- サービス付き高齢者向け住宅 ザ・ウェスト ●サービス付き高齢者向け住宅 ラ・サンテ富山西
- サービス付き高齢者向け住宅 サウスガーデン八尾 ●サービス付き高齢者向け住宅 メゾン ラ・サンテ
- サービス付き高齢者向け住宅 アルプスガーデンつるぎ

※広報誌「キュアライフ」に関する皆さんからの幅広い情報やご意見などをお待ちしています。
お気軽に総務課企画・広報係までご連絡ください。

発行日: 2025年5月 No.79