

# ゆとり

## 第51号

発行日：2021年08月24日

発行：広報委員会 院外広報部門

## TOPICS

TOPICS 1 新型コロナワクチン予防接種（個別接種）のご案内

TOPICS 2 正しく知ろう！糖尿病



TOPICS 1 新型コロナワクチン予防接種（個別接種）のご案内

### ■当院では8月23日(月)より個別予防接種を再開しました。

#### ●予約対象者

◎お住まいの市町村から送付された『予診票』が手元にあり、接種回数が1回目である方

※既に集団接種や他医療機関で接種を予約されている方（重複予約）は当院での個別接種は予約できません。

- 銚子市在住の方
  - 他市町村に在住で基礎疾患(\*1)を有する方
  - 他市町村に在住で基礎疾患は無いが、銚子市役所にて『住所地外接種の申請』を行った方
- (\*1)慢性疾患（呼吸器・心臓・腎臓・肝臓など）、基準（BMI30以上）を満たす肥満の方 ◎詳細は当院HPを参照ください。

#### ●個別接種について

- 接種実施日：月～金曜日 ※祝日は除く
  - 接種対応時間：14:00/14:30/15:00
- ※原則として1回目（予約日/時間）と2回目（3週間後の同じ曜日/時間）を同時に予約します。

#### ●予約受付方法

※当院に受診歴の無い方（新患）は③来院受付のみの対応となります。

##### ①電話受付

TEL. 0479-22-5401 ●対応時間 月～金曜日 15:00～16:00

※電話での予約は大変混雑が予想されますのでご了承ください。

##### ②診療科受付

通常の診療等で来院の際、診療科受付窓口にて予約

##### ③来院受付

●対応時間 月～金曜日 14:00～16:00

- ・13:30より北口玄関入口（外来専用駐車場側）にて『予約整理券』（100枚/日）をお配りします。
- ・予約整理券に記載された時間になりましたら指定の場所にお集まりください。

#### ◎接種当日の注意事項

- 持ち物 予診票（事前にご記入ください。）、クーポン券、本人確認書類、眼鏡（必要な方）、お薬手帳
- 服装 半袖 ※接種部位は“肩の上の方”のため、長袖での来院はご遠慮下さい。



新型コロナワクチンQ&A についてを背面に掲載しております。



医療法人積仁会  
島田総合病院

〒288-0053 千葉県銚子市東町5番地の3

☎ 0479-22-5401 FAX 0479-23-3613

ホームページ <http://www.shimada-hsp.or.jp/>

f Facebook <https://www.facebook.com/shimada.hsp/>



当院ホームページ用QRコード

## ● 糖尿病とは

糖尿病は、血糖値（血液中の糖の濃度）が慢性的に高くなる病気です。血糖値を下げるためには、インスリンというホルモンが必要です。



我が国における糖尿病患者もしくはその予備軍も含めた数は、2000万（平成28年時点）、成人の約4人に1人の割合です。

糖尿病は、1型糖尿病、2型糖尿病、その他の特定の機序・疾患によるもの、および妊婦糖尿病に分類されます。

その95%が2型糖尿病であり、遺伝的な要因に食べ過ぎや運動不足など、生活習慣による環境的な要因が加わることで発症します。

診断の基準には血糖値およびHbA1c値の異常、そのほか糖尿病に典型的な合併症の有無によって判定します。

1型糖尿病		2型糖尿病
子供や若い人に多い	発症年齢	中高年に多い
急激な場合が多い	発症のしかた	緩やかに発症する
やせ型が多い	体 型	肥満型が多い
すい臓にあるβ細胞（インスリンを分泌）が破壊されるため	原 因	遺伝的な要因に生活習慣による環境的な要因が加わるため
インスリン注射	治療方法	食事および運動が基本だが場合によっては薬物療法も

## ● 合併症について

糖尿病患者では、大小の血管が障害されることにより、全身にさまざまな合併症を引き起こします。

高血糖状態が長時間続くと、細胞内に糖が沈着したり、細胞表面や細胞外の種々のタンパク質に糖が結合したりすることによって、とくに小さな血管が障害され細動脈硬化症を引き起こします。これを糖尿病性細小血管症といいます。

このため、網膜や腎臓の糸球体、末梢の神経など、微細な血管を豊富に含む組織がとくに強くおかされ、糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害とよばれる障害を引き起こします。

また糖尿病は動脈硬化症の危険因子の1つであり、全身の血管にじゅく状硬化症をおこしやすく、心筋梗塞や脳梗塞を発症する危険度を増大させます。

## ■ 糖尿病網膜症

糖尿病性細小血管症により網膜が虚血することで、毛細血管瘤や斑状出血、網膜浮腫などが発生する。

病状が進行すると血管新生、網膜剥離なども引き起こされる。糖尿病網膜症は後天性の失明の原因にもなる。

## ■ 糖尿病腎症

糖尿病性細小血管症による糸球体の障害により引き起こされ、症状が進むと腎不全となり透析療法が必要となる場合もある。

## ■ 糖尿病神経障害

糖尿病性細小血管症による代謝障害や血管障害、局所的な栄養血管の血行障害によって引き起こされる。

末梢神経の障害では、しびれ感や疼痛、温痛感覚が鈍くなるなど知覚異常が発生する。

自律神経の障害では、起立性低血圧や発汗調節障害などが起こる。また、このような神経障害や血行障害などが原因となり、おもに下肢の皮膚・軟部組織の感染を伴った壊疽を生じることがある。

	し	し=神経 手足の痺れ、感覚が鈍くなるなど
	め	め=目 網膜症（進行すると失明）
	じ	じ=腎臓 腎症（進行すると人工透析）
	え	え=壊疽（えそ） 足が腐る（進行すると切断）
	の	の=脳卒中 脳梗塞、脳出血
	き	き=虚血性心疾患 狭心症、心筋梗塞

## ● 治療について

糖尿病の治療においては、血糖をコントロールし、同時に血圧や脂質の管理をすることによって、合併症の発症や進展を予防することを目標とします。

糖尿病においては、食事療法と運動療法を基本とし、肥満がある場合にはその是正に努める。

それでも血糖コントロールが困難な場合は薬物療法も検討します。

### ● 食事療法

- ・ 適性なエネルギー量の食事
- ・ 栄養素のバランスが良い食事
- ・ 規則的な食事習慣

### ● 運動療法

運動をすることで、血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれやすくなり、血糖値が下がります。継続して運動することで、インスリンの働きが改善され、筋肉へのブドウ糖取り込み能力が上がります。下記の項目にて簡単な運動を紹介します。

### ● 薬物療法

血糖を下げる薬には、経口薬と注射薬（インスリン注射など）があり、血糖コントロールの状態や合併症の程度などに合わせて使用する薬が決めます。



図出典：日本糖尿病療養指導士認定機構 編・著（2018）糖尿病指導ガイドブック2018. p50

## ● 自宅でできる運動療法

### ● 有酸素運動

1日あたり合計20～30分程度を目安にする。

#### ● 自宅周辺でのウォーキング、自転車こぎ運動

いつもより少し早めに歩きましょう。家の中で行う時には好きな音楽を聴くのも良いです。



#### ● 踏み台昇降運動

10cm程度の踏み台を用いて、前方に昇り後方に降りる運動を繰り返します。昇降する足の順番を変えたり、左右に昇降したりするのもよいです。



#### ● ペットボトル腕振り運動

足が痛い方は、椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、前後に交互にふる運動を行うと腕の有酸素運動になります。水の量を増減することで負荷を調節できます。



### ● 筋力トレーニング

息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。

10回1セットから始め、可能であれば3～4セット行いましょう。

#### ● ひざのばし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくりと下ろします。余裕があれば重錘バンド（1kg程度）を足首に巻くとよいです。



#### ● スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。  
※後ろに倒れそうときは前につかまるものを準備しましょう。



#### ● かかとあげ運動

なるべく膝をのばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。  
※後ろや前に倒れそうときは前につかまるものを準備しましょう。



### ⚠ 注意事項

- ・ 薬物療法中は食前の運動は控える
- ・ 痛みがある場合は速やかに中止し、かかりつけ医などに相談する



# 新型コロナワクチンQ&A



（参考：厚生労働省HP）より抜粋

## Q. どのような副反応がありますか？

- A. 注射した部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み等がみられることがあります。まれな頻度でアナフィラキシー（急性アレルギー反応）が発生します。

発現割合	症状	
	コミナティ(ファイザー社)	モデルナ(武田薬品)
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛	接種部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉痛
10～50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ	関節痛、悪寒、吐き気・嘔吐、リンパ節症、発熱、接種部位の腫れ、発赤・紅斑
1～10%	吐き気、嘔吐	接種後7日以降の接種部位の痛みなど(※)

コミナティ添付文書、COVID-19 ワクチンモデルナ添付文書より

(※) 接種部位の痛みや腫れ、紅斑

現在、日本で接種が進められている新型コロナワクチンでは、接種後に注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱等がみられることがあります。こうした症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。その他のワクチン（アストラゼネカ社、ノババックス社が開発中のワクチン等）でも、ワクチン接種後に、ワクチン接種と因果関係がないものも含めて、接種部位の痛みや、頭痛・倦怠感・筋肉痛等の症状がみられたことが論文等で報告されています。また、稀な頻度でアナフィラキシー（急性のアレルギー反応）が発生したことが報告されています。もし、アナフィラキシーが起きたときには、接種会場や医療機関ですぐに治療を行うことになります。

※当院では現在『ファイザー社』のワクチン接種を行っています。

## Q. 副反応は1回目の接種後より2回目の接種後の方が強いと言われるのはどうしてですか？

- A. 1回目のワクチン接種でいくらか免疫がつくことで、2回目の接種の方が、免疫反応が起こりやすくなるため、発熱や倦怠感、関節痛などの症状が出やすくなります。

## Q. ワクチンを受けた後に熱が出たら、どうすれば良いですか？

- A. ワクチンによる発熱は接種後1-2日以内に起こることが多く、必要な場合は解熱鎮痛剤を内服して様子を見ていただくことになります。他に内服中の薬がある場合や持病がある方は主治医や薬剤師へご相談ください。

## Q. アナフィラキシーではどのような症状が出ますか？また治療法はありますか？

- A. 皮膚症状・消化器症状・呼吸器症状が急に起こり、血圧低下や意識レベル低下を伴う場合もあります。注射後30分以内の発症がほとんどであり、その場で薬を注射する等の治療を行います。

## Q. ワクチン接種後、生活上注意することはありますか？

- A. ワクチンを接種した後は、接種部位の痛みが出たり倦怠感・発熱・頭痛や関節痛が生じることがあります。できる範囲で接種当日および翌日は無理のないスケジュールにしておくといいでしょう。