

早期発見・早期治療につながる

見逃したくない

カラダのサイン

気をつけたい病気・症状

ドクターに聞く



糖尿病

伺ったのは
岩本内科クリニック 岩本 龍哉 院長

静かに進行する「サイレントキラー」
病院や健康診断で検査を

糖尿病の代表的な症状には、「喉が渇く」「頻尿」「急な体重減少」「目が見えにくい」などがあります。しかし、実はこれらの症状は、糖尿病がかなり重症化してから現れます。糖尿病は「初期症状がほとんどない」のが特徴です。日頃から病院や健康診断で定期的に血糖値・HbA1cの検査を受けることが大切です。

骨粗しょう症

伺ったのは
おもて整形外科 骨粗鬆症クリニック 表 一岐 院長

高齢者だけの病気ではない
年齢性別問わず要注意

骨粗しょう症は、筋力の低下など加齢による身体の変化にともなって起こりますが高齢者だけに起こる病気ではありません。例えば女性の場合、出産や閉経が原因で起こる場合があります。また、甲状腺や消化器の疾患などが原因となる場合もあるため、男性にも起こります。



さまざまな合併症を起こす「糖尿病」 早期から専門医の治療で重症化を防ぐ



今回教わったのは…

岩本内科クリニック
岩本 龍哉 院長

内科医。大阪大学医学部卒業。大阪大学医学部附属病院や住友病院にて、糖尿病など生活習慣病、甲状腺疾患を中心に診療。2024年千里中央で岩本内科クリニック開院。

食生活の欧米化等で患者は増加傾向

「糖尿病」とは、血糖値を下げるホルモン「インスリン」の分泌が不足、または効きが悪くなり、血液中のブドウ糖が増える病気です。進行すると、口渇多尿・体重減少などが現れ、神経・眼・腎臓などにさまざまな障害を引き起こします。中でも、遺伝や生活習慣が原因となる「2型糖尿病」は、40歳以降で発症率が増加します。近年、食生活の欧米化や運動不足の傾向によって、年々患者数が増え、20歳代でも発症がみられています。

医師と栄養士の指導で生活習慣の見直しを

検査には、空腹時と糖分摂取後の血糖値を測る検査のほか、過去1〜2カ月の血糖値の平均を血液から調べる「HbA1c」検査があります。悪化すると治療が難しくなるため、「糖尿病予備軍」と呼ばれる発症前、発症初期の段階で、専門医による指導や治療を受けることをおすすめします。

糖尿病は自覚できる初期症状があまりなく、予防・早期発見には、検査が大切です。特に発症しやすい「40歳以上」「メタボ体質」「家族に糖尿病患者がいる」方は、要注意。一度、病院や健康診断で検査を受けましょう。

当院では、医師による生活習慣の見直し、管理栄養士による食事の指導、経口薬やインスリン注射などの治療を行っています。糖尿病治療は、患者さんを取り巻く環境や普段の生活を知ることが重要なので、一人ひとりに寄り添うオーダーメイドの治療をしています。また、その他の生活習慣病（高血圧・高脂血症）や甲状腺疾患（橋本病・バセドウ病）も専門的に診療しています。

岩本先生が教える 糖尿病に気付くポイント

健康診断で血糖値に問題がなくても…

糖尿病ではないとは言いきれません

食後2〜3時間経っても、血糖値が上がったまま、正常値に戻らないことを「食後高血糖」と言います。「食事抜き」で測ると正常な値の人でも、食後だと異常に高くなることも多いのです。「隠れ糖尿病」を見つけるためにも、食後の血糖値を測ることもおすすめしています。



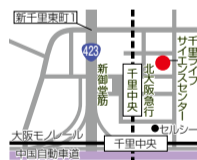
「話しやすい丁寧な問診を心がけ、安心して通院できる環境をつくっています」(岩本先生)



「HbA1c」の検査機を完備。検査から結果までの流れをスムーズに。

岩本内科クリニック

豊中市新千里東町1-4-2
千里ライフサイエンスセンタービル3F
診／9時〜12時・15時半〜18時
休診／月曜午後・水曜午後
土曜午後・日祝
※電話予約制
☎06-6155-0515



「折れない骨作り」を二人三脚で 専門チームとともに健康な暮らしの実現へ



今回教わったのは…

おもて整形外科
骨粗鬆症クリニック
表 一岐 院長

整形外科医として数々の手術に執刀する中「折れない骨作り」の必要性を感じ、当時は珍しい骨粗しょう症の専門医へ。その後、2019年に豊中で開業。

表先生が教える 骨粗しょう症予防・療法のポイント

運動はした方が良いの？

筋力をつけることを目的とした運動を心掛けましょう

骨量・骨強度を高めるため、筋力をつけましょう。また、転倒を予防するために体のバランスの改善と下肢筋力の増強も重要です。

骨密度は40歳代をピークにだんだん低下していき、痛みをとらなければならず、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気が骨粗しょう症です。当院では、年齢や体の状態に応じたオーダーメイドの治療を提案し、適切な食事・運動の指導なども行いながら、患者様と一緒に「折れない骨作り」に取り組みしていきます。骨粗しょう症の予防は、老後の骨折や寝たきりを防ぐ、健康に暮らし続けるための大切な要素です。まずは早めの検査を行い、「自分の骨の状態」を知ることから始めてみましょう。10年以上骨粗しょう症の治療や予防を専門に取り組んできた私だけでなく、専門性の高い「骨粗鬆症リエソナマネージャー」の資格を持つ2名の看護師をはじめ、信頼できる理学療法士やスタッフたちが一つのチームとなって治療にあたります。昨年に刷新して充実の体制となつていきます。安心してお任せください。

「骨粗鬆症リエソナマネージャー」の資格を持つ山本利恵さん(写真左)と溝渕楓さん(写真右)。幅広い専門知識を生かし、患者へのきめ細かいケアを実践している。

おもて整形外科 骨粗鬆症クリニック

大阪府豊中市少路2-3-22
JMLクリニックビル豊中1F
診／9時〜12時(受付終了11:45)
16時〜19時(受付終了18:45)
休診／木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
☎06-6846-0180

