

東名厚木病院 広報誌 vol.209

とうめい

特集

糖尿病はなぜ怖い？ ～将来の健康を守るために～

リハビリ通信

糖尿病のリハビリテーション

教えて！とうめい先生

話題のくすり「マンジャロ」って何？

東名厚木病院 45 周年記念事業

45 周年を、地域への感謝を形にする機会に

糖尿病はなぜ怖い？

～将来の健康を守るために～

糖尿病・代謝内科 小谷 ひとみ

2018年 京都府立医科大学医学部卒

日本専門医機構認定 内科専門医

「糖尿病と言われたら終わりですよ」「できれば薬は飲みたくありません」。糖尿病の外来では、このような言葉をよく耳にします。糖尿病は、一度診断されたら好きなものは食べられない、薬を一生飲み続けなければならない、というイメージがあるかもしれません。しかし、本当にそうでしょうか。

1. 糖尿病はなぜ怖い？

糖尿病で問題となるのは、血糖値が高いことだけではありません。高血糖が長く続くことで血管が少しずつ傷つき、神経、目、腎臓などに合併症を起こすことがあります。また、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患にも注意が必要です。しかも、糖尿病の初期には自覚症状がないことが少なくありません。「何も症状がないから大丈夫」とは言えないのです。

2. 薬は飲まないほうが良い？

糖尿病と診断されると、「できるだけ薬を飲まずに頑張りたい」と考える方も多いと思います。もちろん、食事や運動などの生活習慣を見直すことはとても大切ですが、薬を飲まない・注射を打たないことが必ずしも良いこととは限りません。血糖値が高い状態が長く続くのであれば、必要な薬を使って血糖値を良好に保つ方が、将来の合併症を防ぐためには有益な場合があります。



3. 薬を使っても生活習慣は大切

薬を飲んでいるから何を食べてもよい、というわけでもありません。食事、運動、体重管理、禁煙なども糖尿病治療の大事なポイントです。ただし、生活習慣の改善を頑張っても血糖値が思うように下がらないこともあります。糖尿病には体質や遺伝、加齢など、自身の努力だけでは変えられない要素も関係しているからです。そのような場合に薬の力を借りることは、決して「努力不足」ということではないのです。

4. おわりに

糖尿病と診断されても、「もう終わり」ではありません。むしろ、早く見つかったことを前向きに捉えてみましょう。

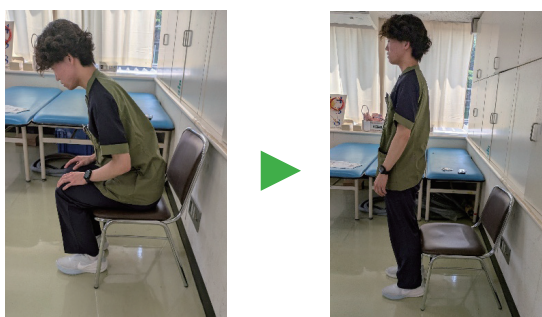
糖尿病治療の目的は、薬を飲むことでも、血糖値をただ下げることでもありません。将来、神経や目、腎臓などを守り、できるだけ健康に生活することが目的です。「どうすれば将来の健康を守れるか」という視点で考えてみてください。薬を使うことも、生活習慣を改善することも、どちらも健康な未来のための手段なのです。

将来の健康を守るため、健康診断で血糖値の異常を指摘されたら、自覚症状がなくても、そのままにせず一度医療機関へご相談ください。

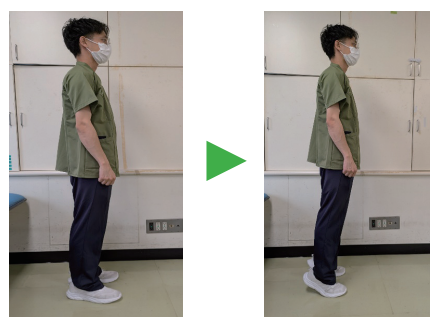
リハビリテーション科 理学療法士 橋本 健太郎

糖尿病は、血糖値が高い状態が続くことで、全身の血管や神経に影響を及ぼす病気です。進行すると、心臓病や脳卒中、腎臓病、神経障害、足の傷が治りにくくなる足病変など、さまざまな合併症を引き起こす可能性があります。しかし、適切な治療と生活習慣の改善を続けることで、これらのリスクを減らすことができます。その中でも「運動療法」は、食事療法や薬物療法と並ぶ重要な治療の柱です。リハビリテーションでは、一人ひとりの体力や筋力、生活環境に合わせて、安全で無理のない運動プログラムを行うことが大切です。運動を続けることでブドウ糖・脂肪酸の利用が促進され、血糖値が下がりやすくなるだけでなく、インスリンの働きも改善します。また、筋力や持久力が向上することで疲れにくくなり、日常生活をより快適に過ごせるようになります。運動による消費エネルギーも大きなメリットです。有酸素運動は、例えば体重 60kg の方では、30 分程度の速歩で約 120 ～ 150kcal、自転車こぎで約 150 ～ 200kcal、水中歩行では約 180 ～ 220kcal を消費するとされています。毎日少しずつでも身体を動かす習慣を続けることで、体脂肪の

減少や体重管理につながり、血糖コントロールの改善が期待できます。筋力トレーニングも重要です。年齢とともに筋肉量は減少しやすく、筋肉が少なくなると血糖を取り込む力も低下します。椅子からの立ち座り、かかとの上げ下ろし、重りを使用した運動などは、自宅でも取り組みやすく、下肢や体幹の筋力維持に役立ちます。有酸素運動は週 3 ～ 5 回、20 ～ 60 分行い、1 週間に 150 分以上運動することが望ましいとされています。筋力トレーニングは、週に 2 ～ 3 回、10 ～ 15 回を 1 セットとし、徐々に強度を上げていくことが望ましいとされています。一方で、糖尿病の方は運動時の注意も必要です。特にインスリンや血糖を下げる薬を使用している場合は、低血糖を起こすことがあります。運動前後の体調確認や、水分補給、必要に応じた血糖測定を行い、足に傷や靴擦れがないかも確認しましょう。胸の痛みや強い息切れ、めまいなどを感じた場合は、無理をせず運動を中止しましょう。運動は、「頑張りすぎる」よりも、「続ける」が何より大切です。少しずつ運動を習慣化し、健康な未来につなげていきましょう。



椅子からの立ち座り



かかとの上げ下ろし

教えて! とうめいせんせい



地域みなさんから届いた質問・疑問に、医療のプロフェッショナルがお答えします。

Q. 話題のくすり「マンジャロ」って何?

最近テレビなどで取り上げられる「マンジャロ」(成分名:チルゼパチド)は、高い血糖降下作用と体重減少作用を併せ持つ、週に1回自己注射する2型糖尿病治療薬です。

血糖値を下げ、食欲を抑える仕組み

食事の際に腸から出る「GLP-1」と「GIP」というホルモンを模した薬で、膵臓に働きかけてインスリン分泌を促し、血糖値を下げます。同時に、脳の満腹中枢に「お腹がいっぱい」という信号を送り、胃の動きを緩やかにします。そのため自然と食欲が抑えられ、少ない食事量でも満足しやすくなることで、体重が減りやすくなるのです。

薬だけに頼らず、食事療法が欠かせません

優れた薬ですが、注意点もあります。使い始めに吐き気、下痢、便秘、胃の不快感などの消化器症状が出やすく、多くは慣れると軽くなりますが、つらい場合は無理せず医師や薬剤師にご相談ください。そして最も大切なのは、薬だけに頼らないことです。小谷先生の記事にある通り、糖尿病治療の基本は食事や運動などの生活習慣の改善です。薬で一時的に

食欲が落ちても、偏った食生活を続けていれば、薬をやめた途端にリバウンドします。マンジャロは、正しい食習慣を身につけるための“サポーター”です。

「個人輸入」は絶対に避けてください

最近、この体重減少効果を目的に、糖尿病ではない方が美容目的で医師の診察を受けずに海外サイトから個人輸入してトラブルとなることが問題となっています。非正規ルート薬には、偽造品の危険といった重大なリスクがあります。マンジャロは、医師の診察のもと、食事・運動療法と組み合わせて使うことで安全に効果を発揮する医療用医薬品です。気になる方は、医師・薬剤師へご相談ください。

回答者 薬剤部 徳原 大介

とうめいせんせいへの質問を募集!

「教えて!とうめいせんせい」では、医療に関する素朴な疑問・質問を募集しています。どんなことでも構いませんので、お送りください。質問が採用された方には、何かいいことがあるかもしれません。みなさんの質問、お待ちしております。宛先などは、裏表紙をご覧ください。

45 周年を、地域への感謝を形にする機会に

総務課 溝本 佑介

今から約5年前、社会は新型コロナウイルスの影響により様々な制限を受けました。

直接顔を合わせて話をする。そんな当たり前の機会が減り、人と人とのつながりが希薄になったことを、多くの人が実感したのではないのでしょうか。

そのような時期に迎えた東名厚木病院の設立 40 周年は、面と向かって地域の方々に感謝の気持ちを伝える活動が思うようにできませんでした。今回の 45 周年は、50 周年のような大きな節目ではありませんが、それでも「この機会に地域のために何かできないだろうか」という思いから、今回の周年行事は始まりました。

当院の敷地内には、患者さんが診察の合間や面会の際などにひと休みできるような場所が少なく、以前から「気軽に休める場所がほしい」「緑を感じながら過ごせる場所があるといい」といった声が多く寄せられていました。そこで、地域の皆様が自然の中でゆっくり過ごすことができる中庭「TOMEI SAKURA TERRACE」の整備を、この周年行事のひとつにしたいと考えました。

一方で、昨今の物価高などの影響により、この取り組みを実現することは簡単ではありません。そこで今回、その実現に向け採用されたのがクラウドファンディングという方法です。インターネットを活用することで全国の方々に取り組みを知っていただくことも、クラウドファンディングの大きな特徴です。8月から公開を開始したホームページには全国からアクセスがあり、県内外に病院のことを知ってもらう機会となっています。



「TOMEI SAKURA TERRACE」は、45 年間当院を支えてくださった地域の皆様への感謝をかたちにするものです。人々が自然と集まり、会話が生まれる場所を、地域の皆様とともに作りたいと思います。

ご寄付方法



① WEB サイトから

READYFOR のサイトよりご寄付▶

*クレジットカード、銀行振込、コンビニ支払い

② 病院窓口

病院受付にてお声掛け下さい。

*現金または銀行振込のご案内

③ 特設ブース

とうめい厚木クリニック 1 階ロビーにて

10:00 ~ 11:00 お気軽にお声掛けください

*現金または銀行振込のご案内



たくさんのご支援ありがとうございます

2026.9.24 現在

株式会社コンパス様
小島一郎様
いのうえ様
石綿祐樹様
こーじ様
箭内克俊様
浜田あすか様
にしむら内科クリニック様
医療法人社団郁勇会世田谷プルメリア内科クリニック様
たっきー様
中央カンセー株式会社様
DINAKpartner 様
学校法人 日南学園様
池田正信様
とうよこ様
てるてる様
あつじゅん様
栄光徽章様
日達直樹様
やまてつ様
古田泉様
Naomi Umenai 様
山田紀子様
株式会社神菱商事様
株式会社大林製作所様
社会福祉法人神奈川やすらぎ会様
株式会社きらぼし銀行 医療・福祉事業部様
磯部佳宏様
NMZSGM 様
リヴェール様
八王子北野バリュー整形外科様
kobapi 様

ことぶき町むらい接骨院様
久保田千鳥様
おおつかたけし様
共栄ビステム株式会社様
まあちゃん様
株式会社パイオニア・サービス東日本様
ぞうさん様
共栄ビステム株式会社様
Kazunori Tsuruta 様
(順不同)

* READYFOR サイトの応援コメントをもとに作成しています。窓口でのご寄付等は含まれていません。
また、リターンの「広報誌へのお名前、メッセージ掲載（希望制）」は、次号にて掲載予定です。

ご寄付の受付は

10/23 (金) まで

皆様の温かいご支援よろしくお願いします。

お問い合わせ

〒243-0034 厚木市船子 232

電話 046-229-1771 (代)

担当 東名厚木病院 総務課 溝本



現在のご寄付状況等は、
こちらをご覧ください。

東名厚木病院 レディーフォー



 READYFOR

【医療講座】ひとりだけひとりじゃなかった ～プロの支えと家族の選択でつないだ看取りの経験の語り

東名厚木病院では、地域の皆様に向けて「がんサロン」を定期的には開催しています。今回は、在宅医療について、実際にあった事例から、関わった関係者がそれぞれの立場で話をしていきます。

〈登壇者〉

□当事者家族 sora

□訪問診療について

湘南伊勢原クリニック / 医療法人社団救友会理事長・医師 阿部 智史

□訪問看護について

訪問看護ステーションさつき 看護師 山口 あゆみ

□サービスプランについて

東名厚木病院居宅介護支援センター ケアマネジャー 遠藤 清美

□生活支援について

訪問介護ケアフルライフ 管理者 小林 雄一

〈座長〉

訪問看護ステーションさつき 看護師 奥村 多香恵

東名厚木病院居宅介護支援センター センター長 三橋 悟

〔開催日時〕 2026 年 10 月 24 日（土） 14:00 ～ 16:00 （13:30 ～受付開始）

〔会場〕 神奈川工科大学 IT エクステンションセンター 3F 302 号室（本厚木駅北口徒歩 4 分）

〔参加無料／当日参加可〕 ＊事前予約にご協力をお願いします

人数把握のため、お電話もしくは予約フォームよりお申し込みください。

〔お問い合わせ〕 東名厚木病院 がん相談支援センター

TEL 046-229-2552（直通） E-mail gan-sodan@tomei.or.jp

▼予約フォーム



秋祭りのお知らせ

2026 年 10 月 17 日（土） 16:00 ～ 18:30

〔会場〕 東名厚木病院裏の駐車場（H・G）

*天候などで中止の際はホームページにてお知らせします

くじ引き抽選会 ミニ SL / 焼き鳥 / 焼きそば / スーパーボールすくい

みなさんのご意見・感想など募集しています

東名厚木病院では地域のみなさんに向けて、よりよい情報提供をするため、読者のみなさんからご意見や感想を募集しています。また、「教えて！とうめい先生」の質問もお待ちしておりますので、住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先までお送りください。

web フォーム

右記 QR コードを読み込んで、
フォームより入力ください。



郵送先

〒243-0034 厚木市船子 232
東名厚木病院 総務課 広報誌担当 まで

東名厚木病院広報誌「とうめい」209号

2026年10月1日発行／社会医療法人社団三思会 東名厚木病院／厚木市船子232／TEL 046-229-1771／発行者 北野 義和／編集責任者 金谷 渉／企画・編集 広報委員会



理念

地域に信頼される病院
患者に愛される病院
誇りと責任を持てる病院

社会医療法人社団三思会

〈保健〉
東名厚木メディカルサテライトクリニック
新横浜メディカルサテライト
Yangon Japan Medical Centre
〈医療〉
東名厚木病院
とうめい厚木クリニック
東名厚木病院 透析センター
愛川クリニック
とうめい綾瀬腎クリニック
さがみ緑風園診療所
とうめい宮の里クリニック
とうめい栄町クリニック
〈介護・福祉〉
介護老人保健施設 さつきの里あつぎ
介護老人保健施設 なでしこの里 リハビリひらつか
複合型施設マザーホーム戸室
多機能型事業所 にじいろ
看護小規模多機能型居宅介護事業 いわしぐも
訪問看護ステーション もみじ
サービス付き高齢者向け住宅 マザーホーム戸室
訪問看護ステーション さつき
東名厚木病院 居宅介護支援センター
厚木市南毛利地域包括支援センター

無料送迎バス時刻表

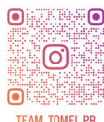


SNSにて最新情報を発信中！



LINE

@034jolmk



Instagram

@team_tomei_pr



facebook

@とうめい企画・広報室



YouTube

@三思会チャンネル