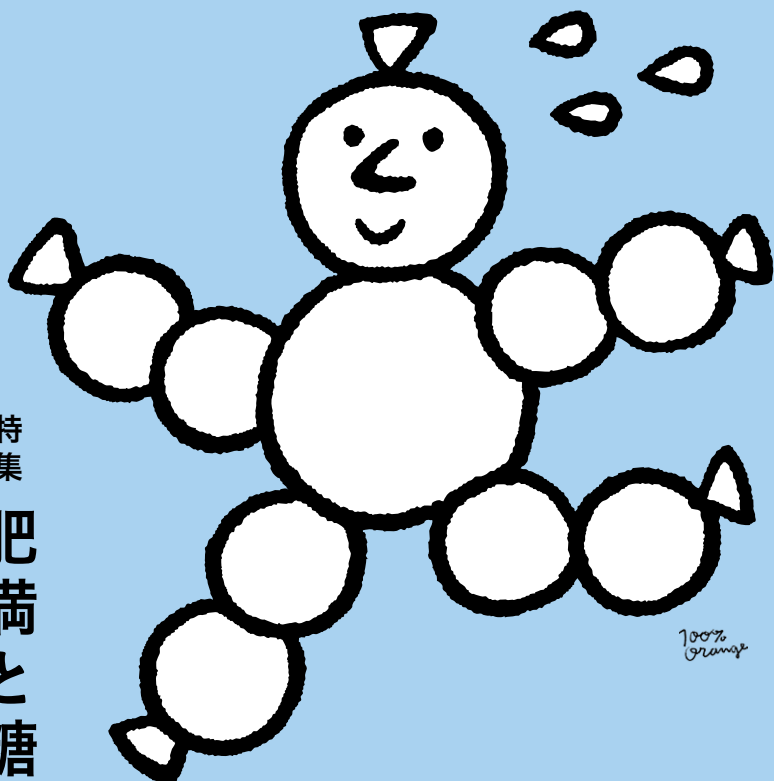


東北大学病院広報誌「へっそ」

hesso

ご自由におとりください



特集
肥満と糖尿病

42

肥満と糖尿病

万病のもと？

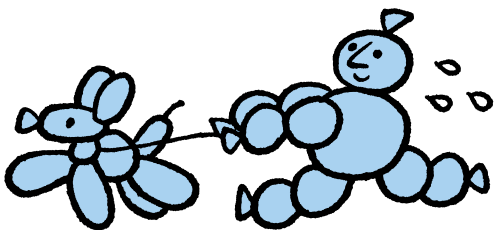
糖尿病代謝・内分泌内科 片桐 秀樹

肥満になると、糖尿病になりやすいというのはよく知られていますね。ではなぜ肥満になると糖尿病になりやすいのでしょうか。

私たちの体の中で血糖値を上げるホルモンはたくさんありますが、血糖値を下げることはインスリンというホルモンだけが一手に引き受けています。ですから、体の中で作られるインスリンが減ったり、その効きが悪くなったりすると、血糖値が上がります。でも、本来インスリンは、血糖値調節のためというより、食べ物・飲み物などからの炭水化物や糖分を、後で使うため、血の中から筋肉や肝臓・脂肪細胞などの細胞の中へと移し入れるように働いています。移し入れた結果として、血糖値が下がるわけです。しかし、肥満の状態では、細胞の中の栄養分はあり余っていますので、インスリンが糖分を細胞に移し入れようとしても、細胞としてはもうこれ以上は入らないといった状況になっていて、血の中で糖分がだぶついた状態、つまり糖尿病になるといわけです。ですから、肥満になると糖尿病になりやすいだけでなく、肥満を解消すると改善しやすくなります。

肥満は、糖尿病の他にも、多くの健康障害を起こしやすいことが知られています。高脂血症(脂質異常症)、高血圧やこれらを合併したメタボリックシンドローム、それに、心筋梗塞、脳梗塞、腎臓病、肝障害、逆流性食道炎など、多くの重要臓器にも病気が出やすくなります。さらに、睡眠や月経の異常、不妊、高尿酸血症や通風、腰痛や膝の痛みといったことも起こしやすく、大腸がんや肝細胞がんなど悪性腫瘍のリスクも増えます。このように、肥満は万病のもとともいえます。怖いことばかりを書きましたが、むやみに恐れるのではなく、前向きにどうすればこれらのリスクを減らしていけるかを考えましょう。

肥満の原因として、ホルモン異常(内分泌疾患)がはっきりしている場合(二次性肥満)は、元の病気の治療を行うことで改善が期待できますので、一度は内分泌に関する検査を受けてみることをお勧めします。一方、原因が



はつきりしない(原発性肥満)ことも多く、その場合は第一の対策として、やはり食事・運動療法が中心となります。

糖尿病の治療を考えた場合でも、薬といえば、従来はインスリンを増やしたりその効きを良くしたりする薬剤やインスリンそのものを注射で補充する治療法が中心でした。しかし、インスリンの働きは血中から細胞へ栄養分を移し入れることですから、これらの治療では、血糖値は下がっても大本の原因である肥満は解消できず、食事・運動療法を厳しくせざるを得ませんでした。

しかし最近では、高度な肥満に対して、手術で胃を小さくする外科治療(減量代謝改善手術)も保険診療として普及して大減量も可能です。また、薬での治療でも、糖尿病の治療薬の中には、おしっこに糖を出させる薬、食欲を抑える働きのある薬など、体重を減らす効果のあるものが続々と処方できるようになり、大きな話題になっています。特に、食欲を抑える薬(患者さん自身が週に一回皮下へ注射するものが主流)は、大きな体重減少効果が認められるものもあります。しかし、副作用もあり注意しないといけないことが多く、糖尿病を専門とする医師の診療のもと、適切に使用しなければならぬことをご理解ください。

肥満や糖尿病の治療は、現在日進月歩で、次々と新たな薬剤が上市されています。また、痩せている方でも、インスリンを作る力が落ちると糖尿病になります。また、それに対しても、治療法はどんどん進歩しています。薬で肥満が解消できたり、インスリンを作る細胞を再生させたりして、糖尿病や肥満に基づく「万病」を防ぐことができる時代も近づいているように思いますし、我々もそれを目指して研究を進めているところです。

かたまりのどき
片桐 秀樹
1987年東京大学医学部卒、2003年より東北大学医学部教授、2013年より東北大学病院糖尿病代謝科(現、糖尿病代謝・

内分泌内科)診療科長。2017年より東北大学大学院医学系研究科副研究科長、2020年より内閣府ムーブショット型研究開発事業のプロジェクトマネージャー。

hessou ちゃん



100% ORANGE

チェックしよう



当てはまる項目が出てきたら、かかりつけ医に相談しましょう。

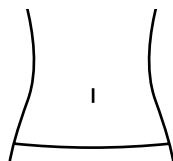
肥満症・糖尿病の症状

- ウエストが大きくなってきた
- いびきをかく
- 寝ているときに息が止まると指摘された
- 昼間無性に眠くなる
- 胸やけがする
- 生理不順
- 傷が治りにくい
- 夜間寝ている間におしっこに行く回数が増えた
- のどが渇きやすい
- 理由もなく体重が減った

医療のギモン

痩せていても

糖尿病になるの？



うそ？ほんと？

糖尿病は肥満でだけ起こるものではありません。インスリンを作る力が弱い体質では、血中から細胞内へ糖分を移し入れる力が弱いので、痩せ型でも血糖値が上がりがやすく、このタイプの糖尿病は日本人に多いです。また、肥満を伴って糖尿病になった方でも、糖尿病がひどくなるとインスリンを作る力が落ちてしまうことがあります。そのときは急に体重が減り、要注意です。

診療科のご案内

糖尿病代謝・内分泌内科

Diabetes Metabolism and Endocrinology

1型、2型糖尿病や脂質異常症などの代謝疾患と副腎や甲状腺、副甲状腺などの内分泌疾患全般を担当。種々の薬やインスリンポンプ、科間で連携した検査や手術など、専門的で最先端の診療を進めています。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1105>



ここがツボ。

〈ツボとは〉「経穴(けいけつ)」とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり、「治療点」でもあります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できるところを指します。

「太衝・行間」 イライラに 効くツボ

イライラする、怒りやすいことにより、頭痛、めまい、不眠、月経異常などの症状を引き起こします。これらは自律神経の乱れといわれることがあります。東洋医学では『肝気が上逆』するともいわれています。気が上がり、よりイライラしてしまい、体調の乱れにつながります。こういった症状のある方は『太衝』『行間』というツボを刺激すると顕著に圧痛が出やすくなります。刺激することで肝気が下がり症状が楽になることが報告されています。

(正確な診断は医療機関にご依頼ください。
漢方内科鍼灸師 石井祐三)

。えいようレンシピ。

「食物繊維」

野菜に多く含まれる食物繊維は、腸で水分を吸収して膨らみ「かさ」が増すため、満腹感につながり「食べすぎ防止」効果が期待できます。

今回は、不足しがちな野菜を手軽に補うことができる、きのこを使った時短スープレシピをご紹介します。たっぷりの具材と、キムチ・みその風味で食べ応えのある一品ですが、低エネルギーです。

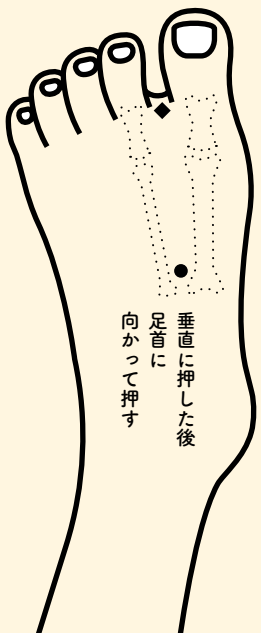
栄養管理室 管理栄養士 渥美淑子・田中千尋



きのこことあさりの ピリ辛スープ



えいようレンシピ
こちらでも公開中です!



垂直に押した後
足首に
向かって押す

〈ツボの位置〉

太衝(右図の●)

足の親指と人差し指の骨が交わる
ところにあるくぼみの部分

行間(右図の◆)

足の親指と人差し指の間、みず
かきの部分

〈ツボの押し方〉

両方のツボとも垂直に押し、そのまま足首に向かつて押すように角度を変えていきます。

押して痛い方は痛みが減るまで押し続けてください。

〈材料〉4人分

- なめこ 1袋 ○しめじ 1/2株 ○えのき 1/2株 ○エリンギ 中1本 (60g)
- まいたけ (40g) ○あさり 水煮缶 (125g) ○ツナ 水煮缶 1缶
- 絹ごし豆腐 (150g) ○白菜 キムチ (150g) ○鶏ガラスープの素 大さじ1 ○みそ 大さじ2
- 水 600cc ○小ねぎ 適量

〈作り方〉なめこは軽く水洗いする。しめじ、えのき、まいたけは石づきを取り一口大にほぐす。エリンギは長さ3cm程度の短冊切りにする。キムチは1cm幅に切る。絹ごし豆腐は、1.5cmのさいの目切りにする。鍋に湯を沸かし、鶏ガラスープの素、あさり水煮缶、ツナ水煮缶を汁ごと、きのこ、キムチを入れて15分ほど煮る。一度火を止め、みそを溶き入れ豆腐を加える。中火にかけてひと煮立ちしたら完成。

Q1. お医者さん以外なら何になつた？ (むっちゃん・9歳)

A. 先生は子どもの頃から自然がすきで、科学の博士になりたいと思っていました。星はどうして明るかったり暗かったりするんだろう？など、ふしぎに思うことを、図鑑を^{ずかん}読んで勉強しました。お医者さんは、人がどうして病気になるかを勉強して、病気を治す仕事です。そう考えると、科学の博士と少しにているかもしれませんね。

〈答えた先生〉総合地域医療教育支援部・漢方内科 有田 龍太郎

Q2. 手術する医師はどうなると一人前？ (40代)

A. 外科医はいつもの見慣れた手術の光景になると、どこに血管や神経があるかが分かるので安心して手術を進められます。しかし、人体の構造は個人差が大きく、見慣れない光景に遭遇することもあります。これをいつもの光景に修正する技術を身につければ、安心安全な手術操作が可能となります。手術を指導する場合も同様に誘導できれば一人前といえます。

〈答えた先生〉総合外科 乳腺・内分泌グループ 石田 孝宣

先生あのね



「居心地のいい場所へ - 随筆集あなたの暮らしを教えてください3 -」

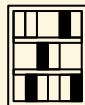
暮らしの手帖編集部 / 編集

2023.5 暮らしの手帖社 1,900円+税

住まい、家しごと、旅、生き方探しにまつわる全70人の豪華執筆陣による随筆集。人の数だけ暮らしあり。モノを捨てられないという話には激しく共感！飼ったことのない犬猫の生態に驚き、行ったこともない外国の情景を思い描き…。短い文章ながら、さまざまな発見があるでしょう。
選・亀山 美智子(仙台市民図書館)



本棚より 仙台市民図書館の



3 太ももはしっかりと上げ、背中が丸まらないように注意しましょう。



1 両手を後頭部に添えます。



4 交互にあわせて10回行いましょう。



2 上半身をひねり、肘と反対側の膝を体の中心にあわせるように引き寄せます。

(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。)

リハビリテーション部 理学療法士 田中 香凛

「お腹まわりを鍛える運動」

立ったままできる

自宅で簡単！ エクササイズ&ストレッチ

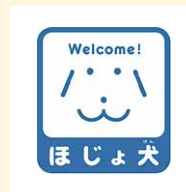
詳しい動画、他のエクササイズ&ストレッチも公開中です！



ほじょ犬マーク

身体障害者補助犬法啓発のためのマークです。補助犬とは盲導犬、介助犬、聴導犬のことをいいます。特別な訓練を受け、衛生・行動もきちんと管理されています。補助犬を同伴していても困っている様子を見かけたら、積極的にお声がけをお願いします。

ソーシャルワーク部門 ソーシャルワーカー 関本 紗季



厚生労働省
障害保健福祉
部企画課自立
支援振興室



知ってる？このマーク

外からの視点

食べられる健康

サンドウィッチマン

伊達 みきお

なんとたつて東北大病院はわが母校ですから。いや気持ちですよ、気持ちは母校。ウチは家族みんなお世話になってますから。はい、日本一の病院だと思つてます。

東京住んでもう長いですが、やっぱり地元に戻つてきたいな、つて最近ずっと考えてて。



いま隔週で通つてますけど、仙台駅着いて新幹線のドアが開いて足を踏みだした瞬間「あ、やっぱりいいな」つてなりますもん。たぶんパワーもらつてるんでしょね。一体いつ仙台暮らしを実現できるかわかりませんが、そこからの人生、なかあったら東北大病院に入院して。危なくなつたら最後の晩餐に定義さんの油揚げ食べしてもらつてつて、もうぜんぶ決めてますから。

人間ドック行くたびに「血圧高いし、痩せろ」つて言われま

す。でも、あまりにも言われ

きたからか、その言葉がまったく刺ざらなくなつてしまつたんですから不思議ですよ。それに人生、好きなことをやって生きていきたいじゃないですか。食べるの大好きなんです。ね、今日も元気に、これからウマイもん食べてきますね。

伊達 みきお

1974年生まれ。宮城県仙台市出身。1998年、富澤たけしと漫才コンビ「サンドウィッチマン」結成。2007年Mリーグランプリ優勝。2022年3月に自身のブログで膀胱がん(ステージ1)と判明し腫瘍切除の手術をしたと報告した。

グッド快適!

図書コーナーが再開しました



ホスピタルモールの2階に図書コーナーがあります。新型コロナウイルス感染症の発生以来、感染対策のため閉鎖して

ましたが、1月29日より再開しました。

図書コーナーは、誰でもご利用いただけます。患者さんには貸し出しも行っておりますので、ぜひご利用ください。詳しくは下記のQRより「図書コーナー」を利用する皆さまへをご覧ください。



なぞなぞ

ふとるとくろうする鳥つてなんだ?

けんこう川柳

野菜食べ 魚と肉食べ

よく眠る (ゴールゴ61・60代)



まちがい探し

間違いを5つ探してね!

宮城県庁で hessoの展示会を開催しました



2023年12月25～28日、東北大学病院広報誌『hesso(へっそ)』が2023年度グッドデザイン賞(主催:公益財団法人日本デザイン振興会)を受賞したことを記念し、宮城県庁1階ロビーにて展示会を開催しました。グッドデザイン賞の表彰状やバックナンバーなどを展示し、多くの方にお手にとりいただきました。お越しいただいた皆さま、ありがとうございました。

グッドデザイン賞
受賞ページ



編集後記

42号の特集は「肥満と糖尿病」。健康診断の結果で毎回「肥満気味」の文字を見るたび、改善しなくては…と思っていましたが、寄稿を読んで改めて肥満と病気の関係について考えるきっかけになりました。適度な運動やバランスの良い食事など、普段の生活に取り入れていきたいですね。今回は特集に合わせてお腹まわりを鍛えるエクササイズや、食物繊維が手軽にとれるレシピも紹介しています。ぜひお試しください!(広報室 渡邊)

楽天イーグルス様より 車椅子を寄贈いただきました



1月23日、楽天イーグルスのアンバサダーに就任した銀次さんが当院を来訪され、楽天イーグルスオリジナル車椅子1台を寄贈いただきました。その後、リハビリテーション部と小児病棟を訪問し、小児病棟では入院中の子どもたちに励ましの言葉をかけたり記念撮影をしたり、楽しい交流の時間を過ごしました。入院中の子どもたちとご家族にたくさん笑顔をお届けいただき、ありがとうございました。

第23回からだの教室を 開催しました



1月20日、第23回からだの教室「新春星陵落語 福寄席2024～笑いで健康をひきよせる～」を開催しました。2024年最初のからだの教室は、5年ぶりとなる、大好評企画の福寄席。当院の待合ホールが寄席会場に大変身しました。ゲストに六華亭 遊花さんをお招きし、一般市民の皆さま、入院患者さん合わせて約50名にお越しいただきました。当日の様子は、からだの教室ウェブサイトでご報告しています。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



JMAT宮城とDMATが 輪島市で活動しました



令和6年能登半島地震により亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された方々へ心よりお見舞いを申し上げます。この地震により被災した病院の医療支援のため、宮城県医師会災害医療チーム(JMAT宮城)第一班と災害派遣医療チーム(DMAT)が輪島市で活動しました。東日本大震災を経験した当院として、教職員一同、被災された方々と災害現場で活動されている方々に対し、今後もできる限りの支援を実施してまいります。

ご寄附のご案内

東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立やそれらを担う医療従事者の育成に取り組むとともに、東北地区の医療体制を守るべく、日々、研さんと努力を重ねております。皆さまからいただいたご寄附は、これらの使命の実現の

ため有効に活用させていただきます。あたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。

東北大学病院
みんなのみらい基金
www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin



hesso 読者のおたより

自分が入院したときに「hesso」を知りました。通院に少しの「楽しみ」が増えました。ありがとうございます。100%ORANGEさんの絵も好きです。(50代)

佐藤厚志さんのエッセイをとても楽しく読みました。作家の方はやはり運動不足になりやすいですね。佐藤さんのエッセイを、ぜひまた読みたいので掲載をお願いします!(50代)

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先まではがき、Eメールまたはフォームでお送りください。

※本誌やウェブサイトなどでご紹介する可能性があります。予めご了承ください。



〈宛先〉仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院広報室
〈Eメール〉hesso@pr.hosp.tohoku.ac.jp
〈フォーム〉<https://forms.gle/AZoUbmETXXp8cviGA>



hessoオリジナル
A5クリアファイルなどを
抽選でプレゼント!

ウェブマガジン



病院と医療の今を伝える

INDEX

メールマガジン



東北大学病院の情報を発信

配信希望の方は左記QRより登録ができます。
(無料/月1回配信/不定期)

hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」
第42号 2024年2月29日発行

東北大学病院 〒980-8574 宮城県仙台市青葉区星陵町1-1
TEL: 022-717-7000 URL: www.hosp.tohoku.ac.jp
〈お問い合わせ〉東北大学病院広報室
TEL: 022-717-7149 E-mail: pr@hosp.tohoku.ac.jp

Publisher: 東北大学病院 / Plan&Edit: 東北大学病院広報室 / Design: akaoni / Illustration: 100%ORANGE
(表紙、P2,5)、大石さちよ(P13) / ©2024東北大学病院 / 本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及び複製等の行為はご遠慮ください。



カラダと地域のまんやかに

hesso(へっそ)は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さまに分かりやすく当院の活動を紹介します。hessoを中心に人の輪がで
きる、まさに地域の「おへそ」
のような存在を目指します。 WEBサイト



- 〈なぜなの答え〉ふくろう / 〈まちがい探しの答え〉①男性の顔がラ・フランス
②イヤリングが玉こんにゃく ③メニューのタンメンの文字がタニメニ
④女性のおはしの向き ⑤ラーメンどんぶりのもよう

