



クオラリハビリテーション病院 あいら スマイルスイッチ



Vol.4

クオラは整形だけじゃない！糖尿病特集♪
1P:早期治療による血糖コントロールが重要な糖尿病
～糖尿病・内分泌内科医 時任副院長インタビュー～

早期治療による血糖コントロールが重要な

糖

尿

病

1. 糖尿病の原因や症状について

膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの作用不足が原因の病気です。インスリンの作用が弱まると、食物（主に炭水化物）に含まれるブドウ糖をうまくエネルギーに変換できず、ブドウ糖が血中に余って高血糖状態に陥るのです。発症には、「暴飲暴食」、「肥満」、「運動不足」といった生活習慣の乱れだけではなく、「ストレス」、「加齢」、「遺伝性」など多くの因子が関係しています。初期の段階では自覚症状がないことが多く、健康診断などの血液検査で初めて指摘されるケースがほとんどです。重症化すると、多尿や口渇、倦怠感、体重減少などの自覚症状を認めるようになり、脱水や感染症などをきっかけとして昏睡（こんすい）に至ることもあります。

2. 放置するとどのような影響がありますか？

血糖コントロールが不良だと、脱水や感染症のリスクが高くなります。高血糖状態を何年間も放置すると徐々に血管が傷つき、神経障害（下肢切断）、失明、腎不全、心臓病や脳卒中などの合併症を引き起こす危険性があります。その他にも、歯周病や癌、骨粗しょう症、認知症など多様な疾患の発症リスクを高めることも分かっています。一方で、糖尿病を発症しても、早期に適切な治療を開始し、良好な血糖コントロール状況を維持できれば、糖尿病のない方と変わらない人生を送っていただけます。



医療法人クオラ クオラリハビリテーション病院あいら
医学博士
時任 紀明 副院長

内科（糖尿病・内分泌内科）
日本糖尿病学会専門医
日本内分泌学会専門医
日本内科学会認定内科
総合内科専門医

趣味：ジョギング
ゴルフ
好きなもの：お酒
（焼酎・赤ワイン）

『治療を継続するためには無理のないライフスタイルの確立が重要』

バランスの良い食事



無理のない適度な運動習慣



3.糖尿病の予防法や治療法について

糖尿病は誰もがなりうる疾患です。日ごろから規則正しく栄養バランスの整った食事と、適度な運動・活動を心がけることが発症予防につながります。健康診断などで血糖値に異常を認めた場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。治療法は、食事・運動・薬物療法が3本柱ですが、特に食事・運動療法を実施・継続することは簡単ではありません。そのため、患者さんの年齢や性格、趣味嗜好、体格や体力、家族背景、および合併症や併存症の有無などを考慮したうえで、一人ひとりに合った無理のないライフスタイルを見つけることが重要です。今はさまざまな治療薬もありますので、うまく糖尿病と付き合っている方法を一緒に探していきましょう。

【当院の糖尿病診療の特徴】

- 常勤の糖尿病専門医だけでなく、日本糖尿病療養指導士（CDEJ）や鹿児島県地域糖尿病療養指導士（KCDEL）の資格を取得した多種職のスタッフ（看護師、管理栄養士、理学療法士、検査技師、薬剤師、ソーシャルワーカーなど）が各々の専門性を活かして診療をサポートしている。
- 外来は完全予約制なので待ち時間が少ない。
- 看護師による定期的な足トラブルのチェックを実施しており、靴の選び方・履き方、爪の切り方などを指導している。
- 眼科や循環器科といった他診療科とも密に診療連携し、合併症の予防・管理に努めている。
- リハビリテーション病院としての特性を活かし、特に運動療法に力を入れている。
2025年8月から、専門の理学療法士による外来運動指導を開始。
- 糖尿病教育入院が可能な専門施設の1つである。
入院された患者さんは、24時間いつでも自分の血糖値を確認することができる持続血糖測定器（フリースタイルリブレ）を装着して頂くことで、食事や運動の血糖値への影響をリアルタイムに確認することができ、退院後の行動変容につながっている。

意外と大事！フットケア専修看護師が教える フットケアについて



当院では糖尿病患者様を対象に、医師の指示によって、3か月毎、6か月毎、1年毎に足の観察をしています。

外来には、糖尿病の重症化予防のためのフットケアの研修を受けた看護師が**3名在籍**しています。

今回はフットケアとは、何のためにどのようなことをするのかを少しだけご紹介します。

なぜフットケアが必要か？

生活するうえで大事な歩行を支えているのが足です。足の状態が悪くなると歩くことに支障をきたします。歩行時に転倒するリスクもあり、生活の妨げになることを考えるとフットケアをして足を健康に保つことが大事といえます。



Point



足の異常に早く気付くためには？

毎日、足の状態（足の指、指の間、爪、かかと）を観察しましょう。

①皮膚の色・乾燥・熱感 ②傷やあざの確認 ③巻き爪や変形
④タコや魚の目 ⑤感覚のない部分 ⑥痛みやしびれはないか

毎日、お風呂上りに**足の観察**をして異常があるときは相談しましょう。



外来での足観察の様子

気になる症状の方には、保湿剤の声かけや靴選びのポイントなどを説明しています。



当院のフットケア専修スタッフの紹介



そのサインを見逃さないで！！

「カサカサ」「ジンジン」「冷え」は足からの大切なお知らせです。放置すると大きなトラブルにつながります。早く気が付けば早くケアができて改善できます。

「こんなこと聞いていいのかな？」と思わずに、足の悩みを是非、私たちにお聞かせください。お待ちしております。

外来リハビリでできる！ 糖尿病 運動教室



～簡単に取り組める！運動療法～

<運動療法の重要性>

糖尿病管理において運動療法は重要な役割を果たします。運動はインスリン感受性を改善し、血糖値を管理しやすくする効果があります。また、体重管理、心血管系の健康増進、ストレスの軽減、そして全体的な生活の質の向上にも寄与します。

このような経験はありませんか？

- 今まで運動をしようと思ったけど、やり方がわからない。
- なかなか、長続きしない。
- 自分なりに運動をしているが、正解がわからない



糖尿病療養指導士の資格を持ったセラピストが、すぐに始めることができ、**血糖値**の改善が期待でき、**健康力をアップ**する筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチなどの**運動方法**を丁寧にわかりやすく説明・指導を行います。



<運動指導の流れ>

- ・ 問診
- ・ In Body による体成分分析（筋肉量、体脂肪量、水分量など）
- ・ 身体機能の評価 ・ 自宅で出来る運動指導



← In Body

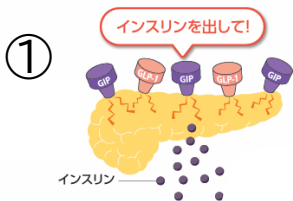


糖尿病と診断された方、一緒に運動してみませんか？

話題の薬を薬剤師が解説！

気になるお薬～マンジャロ皮下注～

「やせる薬」として今話題になっているマンジャロ。知っている方も多いと思いますが、本来は糖尿病の治療薬です。診察を受けて正しい使い方をすれば非常に頼もしいお薬です！

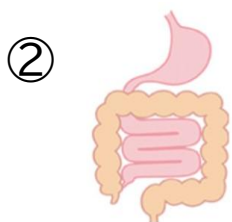


インスリン分泌を促す

インスリン分泌

①ホルモン (GLP/GIP) の作用で膵臓にインスリンを出すように働きかけます。

食欲抑制と体重減少



胃腸の動きを抑制
⇒食べ過ぎ防止

②胃から小腸への食べ物の移動をゆっくりにすることで、血糖の急激な上昇を抑え、さらに満腹感を長時間維持させます。



満腹中枢に作用
⇒食欲を抑制

③脳の満腹中枢に直接作用し、余計な食欲を抑えることで、体重減少効果が期待されます。

インスリンが分泌することで血糖値が下がり同時に食欲が抑えられ体重減少にもつながります。^{ダブル}(W の効果)

マンジャロ皮下注の用法

週に1回皮下注 2.5 mgから開始し
4週間ごとに2.5 mgずつ増量していく。



消化器系の症状である**吐き気・嘔吐、便秘**などが起こりやすい副作用になります。使用するにあたっては副作用を理解することが大事です。

特に、初めて使用する際や用量を増やす際には副作用が発生しやすいので注意が必要です。

参考：<https://nana.clinic/mounjaro/>

管理栄養士おすすめ!

たんぱく質 プラスのお菓子レシピ

豆腐の生チョコ

【材料 4 人分】

○好きなチョコレート	…200g
○絹豆腐	…300g
○純ココア	…適量



【作り方】

- ① 絹豆腐は軽く水切りする。
- ② 耐熱容器にチョコレートを割り入れてふんわりとラップをして 600w のレンジで 1 分加熱し、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ ミキサーに豆腐を入れてなめらかになるまで攪拌する。溶かしたチョコレートを加えてさらに攪拌する。ラップに包み、冷蔵庫で 1 時間ほど冷やす。
- ④ 食べやすい大きさに切り、純ココアをまぶす。

		1個5g当たり	(比較用)チョコ1粒
エネルギー量	156kcal	15.3kcal	30kcal
たんぱく質	29.7g	0.3g	0.4g
脂質	88.3g	0.87g	1.9g
炭水化物	120g	1.18g	2.8g
食塩相当量	0g	0g	0.005g

カロリー・脂質・炭水化物がチョコ 1 粒に比べ半分以上!

豆腐 de パン

【材料 10 個分】

○強力粉	・・・150g	○塩	・・・2g
○砂糖	・・・15g	○絹豆腐(水切りなし)	・・・150g
○ドライイースト	・・・2g	○スキムミルク	・・・20g
○無塩バター	・・・15g		



【作り方】

- ① バター以外の材料をホームベーカリーに入れて捏ねる。10 分後にバターを入れてさらに 10 分捏ねる。捏ね終わったらボウルに移す。
* ホームベーカリーが無ければボウルに絹豆腐、砂糖、ドライイーストを入れてよく混ぜた後、残りの材料を全て加えてなめらかになるまでよく捏ねる。
- ② 布巾(濡らして絞ったクッキングペーパーで代用可能)をかぶせて一次発酵する。(30 度前後で 40 分)
- ③ お好みの大きさ(今回は 35g)に分割して丸める。②と同様に布巾をかぶせて約 15 分生地を休ませる。
- ④ 休ませた生地をもう一度丸めなおし、天板へ並べる。2 倍の大きさを目安に二次発酵させる。(40 度前後で 40 分～50 分)
- ⑤ 茶こし等で強力粉(分量外)をまぶす。
- ⑥ 180 度に予熱したオーブンで 12 分ほど焼く。
途中で焼き色がついたことを確認し、一度ひっくり返すと両面がこんがり仕上がります。

		1個当たり	(比較用)ロールパン1個
エネルギー量	833kcal	83.3kcal	91kcal
たんぱく質	32.6g	3.26g	2.7g
脂質	20.3g	2.03g	2.4g
炭水化物	137.0g	13.7g	15.0g
食塩相当量	2.3g	0.23g	0.29g

糖尿病イベント開催！

「世界糖尿病デー」という日を知っていますか？

2006年に国連総会議で採択され、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発活動を推進する日として毎年11月14日に指定されました。そして11月14日を含む1週間をダイアベティス（糖尿病）ウィークとして世界中で糖尿病に関する様々な啓発活動が集中的に実施されています。

世界糖尿病デーのキャンペーンには青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられます。これは2007年から使われているシンボルマークです。



当院ではダイアベティスウィークの土曜日に院内にて糖尿病イベントを開催しており、今年で5回目となりました！

今回は2025年11月15日に開催したイベントの様子をご紹介します！

第5回 “ダイアベティスウィーク”イベント

糖尿病友の会「青空サークル」

日時: 2025年11月15日(土)14時～16時
受付: 13時30分～
場所: 2階クオラホール

ラジオ体操



どなたでも参加できます！
電話又は1階受付で
お申込み下さい。
申込先
クオラリハビリテーション病院あいら
電話 0995-65-7575
担当 小島・小宮路

プログラム

- ①ラジオ体操 第2 (リハスタッフ)
- ②足に興味を持とう (看護スタッフ)
- ②外来運動指導紹介 (INBODY) (リハスタッフ)
- ④各フーズ体験・相談
・測定コーナー
(握力・下腿周囲・片足立ち等)
・運動コーナー
(スクワット・体幹ウォーキング方法)
・健康チェック・フットケア
- ⑤写真撮影・休憩 (高タンパク質菓子試食)
- ⑥糖尿病を正しく理解しよう (時任 紀明 先生)
- ⑦リズムに合わせて貯筋体操 (リハスタッフ)

申込期日: 2025年10月25日まで

毎年イベント内容は異なります。

過去には食事や外出時の薬管理についてのお話もありました。

2024年にはインストラクターを招いてジャザサイズを行うなど、運動療法のための体操の時間もあります！



参加している方々は皆さん真剣そのもの！
時任先生の講義を聞いて知識を深め、より健康的な生活に向け取り組んでいらっしゃいました！
質問も飛び交い良い時間でした！

お話を聞いて頭を使った後は、スタッフと一緒に体を動かしてリフレッシュ！
日常生活にも運動を取り入れたら良いですね！



皆さん健康に興味津々でいろんなブースを回っていました！

学んだことを生活に取り入れて健康な生活を送りましょう！

2025 年は感染対策もあり一般の方々の参加は制限し、糖尿病友の会「青空サークル」の会員の方々を中心に 24 名の方が参加されました。

2026 年は感染対応によりますが、もっと多くの皆さんに参加いただいて健康について一緒に学んでいただければいいなと思っています。

時期が来ましたら院内掲示等行いますので、ご希望の方はお問合せください！

理学療法士が教える

身体の中から元気に
なりましょう！

体幹・お腹回りのトレーニング



今回は座ってできる体幹・お腹回りの運動を紹介します。
身体を中心に鍛え、動きやすい身体を目指しましょう！

(～無理はせずに痛くない範囲で運動しましょう～)

足上げ膝タッチ (左右 10 回ずつ)



- 1.両手を胸の前にセット
- 2.できるだけ背筋を伸ばしたまま
交互に足を高く持ち上げる
タッチできなくても OK !

外くるぶしタッチ (左右 10 回ずつ)



- 1.両腕を開いた姿勢でセット
- 2.身体を横に倒して、外くるぶしを
めがけてタッチ
届かないなら膝の下まででも OK !

肘-膝タッチ (左右 10 回ずつ)



- 1.両手を頭の後ろにセット
- 2.上体をひねりながら、逆の肘と
膝を近づける
呼吸は止めないでリズムよく !

内くるぶしタッチ (左右 10 回ずつ)



- 1.背筋を伸ばした姿勢でセット
- 2.身体をひねりながら前に倒して、
内くるぶしをめがけてタッチ
届かないならふくらはぎでも OK !

令和 7 年度 手術件数実績

当院の令和 7 年度の手術件数実績は以下の通りです。今年は末梢神経ラジオ波焼灼療法を新しく開始し、件数が多い年となりました。

令和7年度 手術一覧（入院・外来合算）			年間総数
関節外科	手・手指関節	関節形成術	1
	膝関節	TKA（人工膝関節全置換術）	69
		UKA（単顆置換術）	41
		その他	2
	股関節	THA（人工股関節置換術）	47
		人工骨頭	21
骨関節骨折・脱臼観血的手術	鎖骨・肩鎖関節		5
	肩関節（上腕骨近位含む）		8
	肘関節（上腕骨遠位・肘頭・橈骨頭含む）		2
	前腕骨		2
	手関節（前腕骨遠位含む）		31
	手根骨・手指骨		5
	骨盤・寛脱臼		0
	大腿骨近位部		28
	大腿骨（骨幹部）		2
	膝関節（大腿骨遠位・脛骨近位・膝蓋骨）		9
	下腿骨（骨幹部）		5
	足関節（脛腓骨遠位含む）		11
	足根骨（踵骨・距骨）・足趾骨		8
	その他（抜釘等）		33
外傷・軟部組織手術	創傷処理・デブリードマン（※基本的に手術室で行ったもの）		3
	上肢の腱縫合術		1
	下肢の腱縫合術		7
	腱移行術		0
	腱鞘切開術		57
	神経剥離術		1
	血管縫合・移植術		0
	神経縫合・移植術		0
	複合組織移植術		0
	その他		2
	（うち顕微鏡下・内視鏡化のもの）		0
	外腫科瘍	軟部腫瘍	良性腫瘍
その他（生検等）		0	
感染症	骨髓炎・化膿性関節炎		0
	骨・関節結核		0
	その他		2
その他の手術			1
末梢神経ラジオ波焼灼療法			153
手術症例件数（関節鏡含む）			559
手術人数			468