

### 地域医療連携シャトルバス

4コースの無料シャトルバスを運行しております。  
時刻表にて停車場所・時間をご確認の上、ご利用ください。  
運行日：月～土 【日曜、祝日、年末年始は運休】  
※事故、天候など交通事情で遅延する場合がございます。



Chiba Central Medical Center

医療法人社団 誠馨会

# 千葉中央メディカルセンター ニュース 第86号

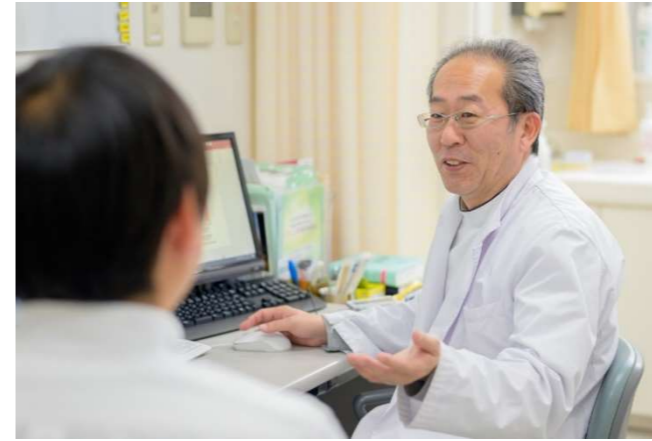
発刊：2023.10.20

編集：CCMC 広報委員会

1面：(特集) 糖尿病と足病変 2面：糖尿病教室/フットケア外来 3面：あゆみの会 4面：シャトルバス

## (特集) 糖尿病と足病変

糖尿病センター センター長 堀江 篤哉



糖尿病は完治することが難しく、一生にわたって付き合いかなければならない慢性疾患です。また、自覚症状に乏しい病気です。そのため長期にわたって良好な血糖を維持することはとても大変です。しかし、大変だからと言って血糖コントロールが十分でないまま長期間経過すると、大小様々な血管が障害され、合併症を引き起こすことにつながります。糖尿病の合併症には細小血管の障害による網膜症・神経障害・腎症や、大血管の障害が原因の心筋梗塞・脳梗塞・足壊疽などがあります。今回は足壊疽を中心に、糖尿病で合併しやすい足の病気についてお話ししたいと思います。

糖尿病の足病変の成因として考えられているのは、神経障害と血流障害です。足病変は神経障害が関与するものが80～90%、神経障害と血流障害が合併したものが30～50%、血流障害のみに関与が10～20%と報告されています。これらの障害があるときに、靴擦れ、外傷、熱傷などの外因が加わることにより潰瘍が形成されます。これに細菌感染が加わるとさらに重症化して足壊疽となり、最悪の場合は切断術が必要になります。当院では、昨年1年間で糖尿病足壊

疽のため切断術を受けた患者は11名いました。およそ1か月に1名が足を切断していることとなります。また足病変は再発率が高く、繰り返し切断術を受けなければいけない症例もいます。足の切断によりQOL(生活の質)やADL(日常生活に必要な動作)が大きく損なわれるため、足病変を起こさないように予防していくことが大切です。

では、足病変を合併しないためにはどうすればよいでしょうか。まずは、毎日足をよく観察することです。水虫や鶏眼(魚の目)、胼胝(タコ)などはできていないか、腫れているところや熱感があるところはないか、など毎日観察してください。時々、鶏眼や胼胝を自分で切っただけで、なんて人がいますが絶対にやめてください。以前、自分で鶏眼を処置したため、細菌感染を併発して足を切断することになってしまった症例を経験しました。おかしいと思ったら、主治医に相談するようにしてください。また、自分に合った靴を履く、深爪に注意する、火傷に注意することも大切です。言うまでもありませんが、血糖コントロールを良好に保つことは特に重要です。

当センターでは療養指導士の資格をもつ看護師によるフットケアを行っています。また、皮膚科・形成外科・整形外科の先生方と連携し、足病変の治療を行っています。少しでも足に異常を感じたら、気軽にご相談ください。



### 小倉台経由～都賀駅コース(I)

停留所	発車時刻	
① 都賀駅 みずほ銀行ATM前	8:55	10:30
② 都賀スポーツセンター向	8:57	10:32
③ 桜木町坂上バス停 やまや酒店向	8:57	10:32
④ マツモトキヨシ(千葉若松店)向い	9:00	10:35
⑤ 文教堂書店向い	9:00	10:35
⑥ 小倉公園・南角	9:01	10:36
⑦ モノレール小倉台駅下(消火栓標識前)	9:02	10:37
⑧ 小倉台団地バス停前	9:03	10:38
⑨ 千城台北駅 バス停	9:04	10:39
⑩ 千城台西1丁目千城台北駅入口バス停	9:05	10:40
⑪ 東警察署向	9:06	10:41
⑫ 小倉町交差点ファミリーマート前	9:07	10:42
⑬ 千葉中央メディカルセンター(病院)	9:10	10:45

お帰り：病院発 【11:15】【12:55】

### 加曾利町経由～大宮台コース(II)

停留所	発車時刻	
① 東山科入口 バス停	9:40	
② 大宮郵便局前	9:41	
③ 大宮台公園 バス停	9:42	
④ 北大宮台入口 バス停 高橋工務店	9:43	
⑤ 北大宮台 バス停 いくた薬局	9:43	
⑥ 新大宮 バス停	9:44	
⑦ 太田町 バス停	9:44	
⑧ 加曾利東 バス停	9:45	
⑨ 加曾利 バス停	9:46	
⑩ 番場前 バス停	9:46	
⑪ 柳彩(いろどり)前	9:47	
⑫ 貴船神社(石段下)	9:47	
⑬ 田向公園前	9:48	
⑭ 桜木消防署 バス停	9:50	
⑮ 千葉中央メディカルセンター(病院)	9:55	

お帰り：病院発 【12:05】

### 桜木町経由～都賀駅コース(III)

停留所	発車時刻
① 都賀駅 みずほ銀行ATM前	10:15
② 若葉区役所 バス停	10:16
③ 桜木駅入口 バス停	10:17
④ 兼坂 バス停	10:19
⑤ ゴルフパフォーマンス入口(ダイハツ千葉桜木店北側)	10:20
⑥ 桜木町バス停	10:21
⑦ 桜木交番前	10:22
⑧ 市営公園 バス停	10:23
⑨ 旧パチンコバルコ駐車場前	10:24
⑩ 桜木保育所 バス停	10:25
⑪ 加曾利中学校入口 バス停	10:26
⑫ 桜木消防署 バス停	10:27
⑬ 千葉中央メディカルセンター(病院)	10:30

お帰り：病院発 【12:10】

### 千城台東経由～御成台コース(IV)

停留所	発車時刻
① 御成台東 バス停	9:50
② 文華の街 バス停	9:51
③ 御成中央 バス停	9:53
④ 優遊の街 バス停	9:54
⑤ 清爽の街 バス停	9:55
⑥ 御成台南 バス停	9:56
⑦ 御成台入口 バス停	9:57
⑧ 千城台東小学校東側 花まるらーめん前	9:58
⑨ 東2丁目 バス停	9:59
⑩ 東3丁目 バス停	9:59
⑪ 市営住宅 バス停	10:00
⑫ 千城台公園 バス停	10:02
⑬ 南1丁目 バス停	10:03
⑭ 千城台駅 バス停	10:04
⑮ 北2丁目 バス停	10:04
⑯ 北1丁目 バス停	10:05
⑰ 千城台北駅入口 バス停	10:05
⑱ 千葉中央メディカルセンター(病院)	10:10

お帰り：病院発 【12:20】

詳細はこちら



医療法人社団誠馨会

千葉中央メディカルセンター

〒264-0017 千葉県千葉市若葉区加曾利町1835-1

☎043-232-3691

千葉中央メディカルセンター

検索



# 糖尿病教室／フットケア外来

糖尿病センター 師長 青木 美智子

## 糖尿病教室

当院では、高血糖の治療とともに糖尿病教育を行っています。糖尿病の方は、食事や日常生活の活動量、生活スタイルにより血糖値が変動しやすいため、ご自身やご家族の協力を得て血糖を自己管理していかなければならない病気です。そのため、糖尿病の方は病気・合併症・治療方法（血糖を良好に保つための方法など）を知り、ご自身の生活を調整する力を身につけていく必要があります。そのサポートの一環として、糖尿病センターでは月の第2・4週目の月曜から木曜日に糖尿病教室を行っています。糖尿病専門医、薬剤師、管理栄養士、運動療法士、看護師が担当しています。毎回、少人数で実施しており、わからないことや気になっていることを担当者に質問したりして和やかな雰囲気で行われています。

参加は、教育入院中の方が中心ですが、ご家族、外来通院の方、時に実習生なども参加しています。当院では糖尿病で通院をされていない方（他科通院中）でも、ご自身が糖尿病ではないという方でも興味をお持ちの方など参加できます。糖尿病について知ることは、より健康的な生活をするにもつながりますので、「ちょっと寄ってみようかな」という軽い気持ちで参加してみませんか。

## フットケア外来

フットケア外来は、糖尿病で足潰瘍を起こしたことがある方、足趾・下肢切断になった方、閉塞性動脈硬化症（足の動脈が細くなったりつまったりして血液の流れが悪くなる）や糖尿病神経障害（足のしびれや感覚の異常）があるなど糖尿病足病変を起こす危険性の高い方が対象になります。靴擦れや魚の目・たこ、巻き爪や陥入爪、水虫などで皮膚に何らかの傷ができ、そこから細菌が侵入して足潰瘍になることがあります。神経障害があると足の感覚が鈍くなって傷などの発見が遅れる場合があり、重症化しやすくなります。足は第2の心臓ともいえます。心臓は生命維持のために最も重要な器官ですが、足は人が生活を維持するために非常に大切です。

糖尿病の方の足を守るため、フットケア外来では爪切りやたこ・魚の目の処置をするだけでなく、足を一緒に観て、触れて、足病変が起こらないように自分で足を守るためのケアの方法を伝えたりして、一緒に足と患者様を見守りながらケアをしています。足にご心配がある糖尿病の方はご相談ください。



## 糖尿病教室

	月	火	水	木
3:00~3:30	糖尿病と合併症 医師	糖尿病の運動療法 健康運動指導士	糖尿病の検査 医師	糖尿病の薬物療法 薬剤師
3:30~4:00	糖尿病の食事療法 管理栄養士	足病変の予防 看護師	日常生活の過ごし方 看護師	シックディ&低血糖 看護師

※プログラムは月曜から木曜まで1クールです。

場 所：糖尿病センター

日 時：第2・第4週の月曜日から木曜日、午後3時~4時

お知らせ：糖尿病と共存する生活は、苦勞も多くあります。身近な方々に糖尿病をご理解いただけるよう、

ご家族やご友人などをお誘いしてみませんか？

お申込み：平日午後4~5時、糖尿病センター受付



# あゆみの会

総合相談サービスセンター 課長 清水 千賀子

## 糖尿病友の会『加曾利あゆみの会』のご紹介

1999年より『加曾利あゆみの会』が設立され患者さん同士の交流、勉強会、さまざまなイベントを行っています。糖尿病に関する正しい知識を持ち、学ぶことでより良い治療に繋がります。コロナ禍でイベントなども自粛していましたが今年度は勉強会も予定をしております。過去に行っていたイベントのご紹介をします。

- \* 医師や栄養士による糖尿病に関する勉強会
- \* 歩こう会(加曾利貝塚、泉自然公園、ホキ美術館など)
- \* ウォークラリー(日本糖尿病協会千葉県支部主催)
- \* 新年会(栄養士の講話を聴きながら食事会)
- \* 患者講話会

入会申し込みは 39 番“総合相談サービスセンター”まで



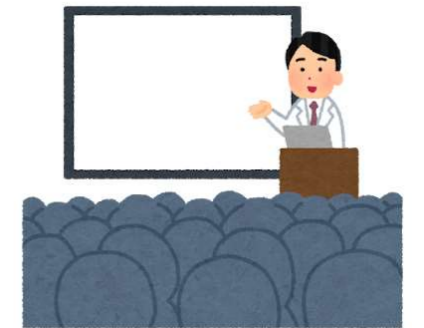
## 【お知らせ】糖尿病友の会『加曾利あゆみの会』勉強会のご案内

「加曾利あゆみの会」の勉強会を企画しました。  
会員・非会員の方どなたでも参加いただけます。

日 時：2023年12月18日（月）午後2時から午後3時

場 所：千葉中央メディカルセンター  
地下1階メインカンファレンスルーム

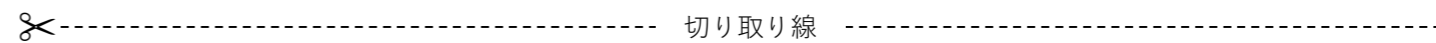
- 内 容：① 糖尿病の合併症 腎臓をまもろう！  
講師 糖尿病センター 医師 堀江 篤哉
- ② 食事について 合併症に気をつけよう！（腎臓食）  
講師 栄養課 管理栄養士 神崎 竜一



【申込み場所】 糖尿病センターカウンターの投函箱にお入れください。

【申込み期限】 2023年12月15日（金）まで  
※会場の都合上、予約制とさせていただきます。

【申込み人数】 先着 30 名まで



12月18日（月）勉強会に申し込みを希望します。

氏 名： \_\_\_\_\_

連絡先（電話番号）： \_\_\_\_\_