

しろやま



病院理念

城山病院は患者さまのために存在します

2026年6月号

医療法人春秋会 城山病院

大阪府羽曳野市はびきの2-8-1

TEL 072-958-1000

編集・発行 情報システム課

Vol. 108



SPECIAL

糖尿病について



一般内科 部長

岡部 玲子 医師

糖尿病の患者数は「糖尿病が強く疑われる人」と「その可能性がある人」を合わせると、日本では約2,000万人と推計されており、これは約6人に1人に相当します。治療の基本となる食事・運動療法で悩む方も少なくありません。

1月から糖尿病外来を担当し、「患者様と一緒に治療を進めていきたい」と言う岡部医師に話を聞いてみました。

糖尿病とは

糖尿病の増加要因は、高齢化、肥満者の増加、運動不足、生活習慣の欧米化も指摘されています。日本人は欧米人と比較してインスリン分泌能が低く、同様の食事内容や生活習慣でも、欧米人より糖尿病を発症しやすくなります。

糖尿病は自覚症状が出にくく、放置すると合併症が進行し、失明や透析にいたることもあります。しかし、良好な血糖管理ができていれば合併症は予防可能で、そのためにも早期発見・早期治療が重要です。

糖尿病とスティグマ

糖尿病はかつて「贅沢病」と呼ばれ、そのイメージがスティグマ(偏見)として現在も一部残っています。そのため、糖尿病と診断されると、「自分のせいだ」と自責の念を抱く方も少なくありませんが、実際には体質や年齢、生活環境など様々な要因が関係しており、食生活に気をつけていても発症することがあります。

思い込みや不安を払拭し、ご自身の体と前向きに向き合うことが大切です。

食事療法・運動療法

糖尿病の治療は、食事療法と運動療法が基本となります。食事療法は、目安として「標準体重×25～30kcal/日」と

され、炭水化物50～60%、脂質20～30%、たんぱく質15～20%を意識し、バランスよく摂取することが大切です。

炭水化物はコンビニなどで手軽に手に入る一方で、たんぱく質や野菜、きのこ、海藻類は購入や調理に手間がかかるため、毎日バランスの良い食事を続ける事は難しいとの声も時々お伺いする事があります。

その場合、例えばご飯やパンの量を少し減らす、野菜を食べていなければカット野菜を取り入れる、たんぱく質も卵やチーズ、豆腐など調理に手間があまりかからない食材を取り入れてバランスを取る事をお勧めしています。

運動療法は有酸素運動と筋力トレーニングなどのレジスタンス運動の両方を取り入れることが推奨されています。「時間が無い」「足腰が痛い」といった方は日常生活の中で無理なく体を動かすことをお勧めします。

買い物の際に歩く時間を増やす、家事の合間にかかとの上げ下ろしやつま先立ち、スクワットを入れてみる、あるいは高い場所のものをゆっくり下ろすといった動作も立派な運動になります。

最後に

私は診察室で患者様とお話する際、まずは普段の生活スタイルを伺い、そのうえで食べ過ぎていないか、運動不足になっていないかを一緒に確認していきます。実際には、仕事でのストレスやお子さんの独立、介護など生活環境の変化が食生活に影響していることも少なくありません。

ご自身の今の状況を理解し、自分の体を大切にすることから治療は始まると考えています。

城山病院では病診連携を行っていますので、まずはお近くの医療機関を受診していただき、当院と連携を取りながら患者様の健康づくりをサポートしていきたいと考えております。



2026年4月5日(日) 城山桜まつりを開催しました

2026年4月5日に昨年に引き続き、城山病院の中庭にて城山桜まつりを開催しました。城山病院の中庭はたくさんの桜が咲いていますので一般開放し、地域の方にお花見を楽しんで頂きました。

当日は、様々なキッチンカー・野菜販売、吹奏楽・和太鼓の演奏会があり、総勢683名の方に来場して頂き大盛況のうちに終わることができました。

城山病院看護部からは、小さなお子様を対象にユニフォーム試着を行い看護師のお仕事に興味を持っていただけるような看護師体験を行いました。また、健康を意識して頂ける体重・体脂肪・筋肉量を知るInBody体験、リラックスして頂けるアロマオイルを使ったハンドマッサージブースを開きました。

多くの方に様々なブース通して楽しんでいただき笑顔溢れるイベントを開催することができました。

この城山桜祭りを通して地域の方々に城山病院を知っていただき、様々なかたちで地域連携を図る取り組みとして開催しました。

これからも連携を大切に、地域の方に安心して頂ける地域医療に貢献してまいります。



院内研究発表会を開催しました。

2025年3月13日(金)、今年で2回目となる院内研究発表会を開催しました。理学療法士、栄養士、放射線技師、看護師など多職種が参加し、各部署での取り組みや症例を発表しました。

発表では、人工膝関節手術支援ロボット導入における臨床工学技士の役割、誤嚥防止術による栄養状態の改善例、尿道カテーテルの早期抜去に向けた病棟での取り組みなど、幅広いテーマが取り上げられました。

参加者からは「大変勉強になった」「他部署の取り組みを知る良い機会だった」といった声が寄せられ、多職種連携の重要性を再確認する場となりました。今後も学びを共有し合う機会を継続し、医療の質向上につなげていきます。

教育研修委員会



「城山病院 看護週間」を開催しました

5月12日はフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、「看護の心」「ケアの心」を育む日として、「看護の日」と制定されました。

城山病院では、「看護の日」に合わせ城山病院エントランスにて「城山病院看護週間」を開催し、患者様よりメッセージを募集しました。

たくさんの心温まるメッセージを頂きありがとうございました。これからも地域の皆様に貢献できるよう努めて参ります。



城山病院出張市民医療セミナー【藤井寺市】

医療法人春秋会 城山病院 出張市民医療セミナー

そのいびき“心臓”の話です。- 睡眠時無呼吸と不整脈の深い関係 -

日時:2026年6月12日(金) 14:00~15:15

会場:パープルホール4階中会議室A(藤井寺市立市民総合会館)

申込方法:右側のLINEメニューか下記の電話番号よりお申し込みください

TEL:050-1794-2402

(先着48名様)



参加費無料・どなたでもご参加頂けます!

講演内容

そのいびき“心臓”の話です。- 睡眠時無呼吸と不整脈の深い関係 -

講師:心臓血管センター長 吉谷 和泰 先生

心臓と眠りを守るために ~今日からできる優しい運動~

講師:リハビリテーション科 理学療法士 西山 正志

「城山病院 診療技術部 職業見学会」のご案内

「城山病院 診療技術部 職業見学会」

会場:医療法人春秋会 城山病院

日時:2026年9月12日(土)/11月14日(土)

(各回)12:30~16:00



参加要項

対象:地域にお住いの中学生

定員:各回 先着12名

参加費無料・QRコードより申し込みをお願いします。



見学会で体験できる3つのこと

病院内ツアー・専門機器の操作・座談会

臨床工学技士・診療放射線技師・臨床検査技師

薬剤師・管理栄養士・リハビリ専門職

お問合せ:072-958-1000(代表)