



# すこやか

「信頼と共創」 — 永続的で誰一人取り残すことのない医療を目指して —

## 年頭雑感

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

新年早々に成田山新勝寺に初詣に行き、家内安全と事業繁栄を祈願して御護摩札を頂きました。最後にカシャカシャとおみくじの筒を振り、渡された紙をみると「大吉」。ご神仏のお告げとは何と単純明快なことかと思ひながらよく読んでみると、「前途に障害は無いけれども、虚空に放った矢は、いずれ落ちてくる」との鋭い戒めのお言葉。隣で家族が引いた「小吉」には「万事が思い通りに運ばず苦労するが、これまでの経験が実を結び、いずれ安定する」と希望のお言葉が添えられていました。



院長 福田和正

古事記によれば、若き雄略天皇が葛城山で出会ったという一言主神（ひとことぬしのかみ）。「あれは、吉兆も一言、凶兆も一言、すべてを一言で告げる神だ。いかなる神にせよ、問えば託宣は下される。しかし、その意味は必ずしも明らかではない。その一言を読み解くのは人である。」

どんな神さまも問われれば何かお告げを下さなければなりません。さすがに「わかりません」とは言えないし、無責任なことも言えない。それがおみくじに添えられたあの絶妙なお言葉なのですね。吉凶の意味を読み解くのは自分自身ということです。

運が良い時もあれば悪い時もある。健康な時もあればそうでない時もある。私たちは吉凶の間を常に揺れ動きながら生きていて、それをどう感じるかはその人次第なのです。だって、人は不条理な出来事を前にして生きることすら苦しんでいるときにも、なんてことのない日常に無情の喜びを感じたりするのですから。

「幸せすぎて怖い。」私たちは目一杯の幸福を感じている時に、その一方でそれを失うことを恐れます。光と闇はいつも一緒に存在する。光があるから暗闇があり、暗闇があるから光があるのです。千葉メディカルセンターはいつまでも皆さまの光となる病院であり続けたいと思っています。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



# もはや国民病！？…成人の3人に1人は糖尿病か糖尿病予備軍 みんなで知っておこう！ 糖尿病の基礎知識

## ★糖尿病ってどんな病気？

血液の中のブドウ糖（血糖値）が正常より高いまま推移してしまう病気です。  
すい臓からつくられるインスリン（血糖を下げる唯一のホルモン）の働きが悪くなってしまうことが原因です。

## ★どうして血糖値が高いままだとダメなの？

血糖値の高い状態が続くと少しずつ全身の血管がダメージを受け、最終的に下のような臓器の障害を起こしてしまいます。感染症にかかりやすくなったり、傷の治りが悪くなったりもします。

### 糖尿病網膜症

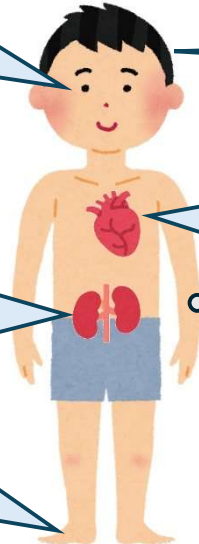
スクリーンの役割をする網膜の血管が傷つき、失明の原因になります。

### 糖尿病性腎症

尿にたんぱくが出るのが特徴です。進行すると腎臓全体の機能が低下し、透析が必要になります。

### 糖尿病性神経障害

足のしびれ、こむら返り、便秘、立ちくらみなどは神経障害の症状の一部です。



### 心筋梗塞

発症すると3人に1人は命に関わる恐ろしい病気。糖尿病があると胸の痛みを感じないことも！

### 脳梗塞

結果として、飲み込みや発語、歩行の障害が出る場合があります。

これらの合併症、特に視力障害や脳梗塞・心筋梗塞は、ある日突然何の前触れもなく起きてしまうのです！

## ★まずは、A1C(HbA1c)をチェック！

血糖値は食事や運動の影響を受けるため、測る時間によって大きく変動します。HbA1cは、直近2-3ヵ月の血糖の平均を反映した項目で、普段の血糖の推移を判断するのに適しています。

A1C (%)	～5.5	5.6～6.4	6.5～6.9	7.0～7.9	8.0～
糖尿病の診断を受けていない人	基準範囲	保健指導	受診推奨		
糖尿病の治療を始めている人	血糖正常化を目指す際の目標		合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標	治療の見直し

## ★治療は、食事・運動・お薬の3本柱！

特に食事療法の継続は重要かつ困難！  
まずは、自身の適切なエネルギー・摂取量を知りましょう。

当院の栄養指導では、調理済の惣菜や弁当を組み合わせることで栄養のバランスをとるコツなどについてもお話ししていますよ。

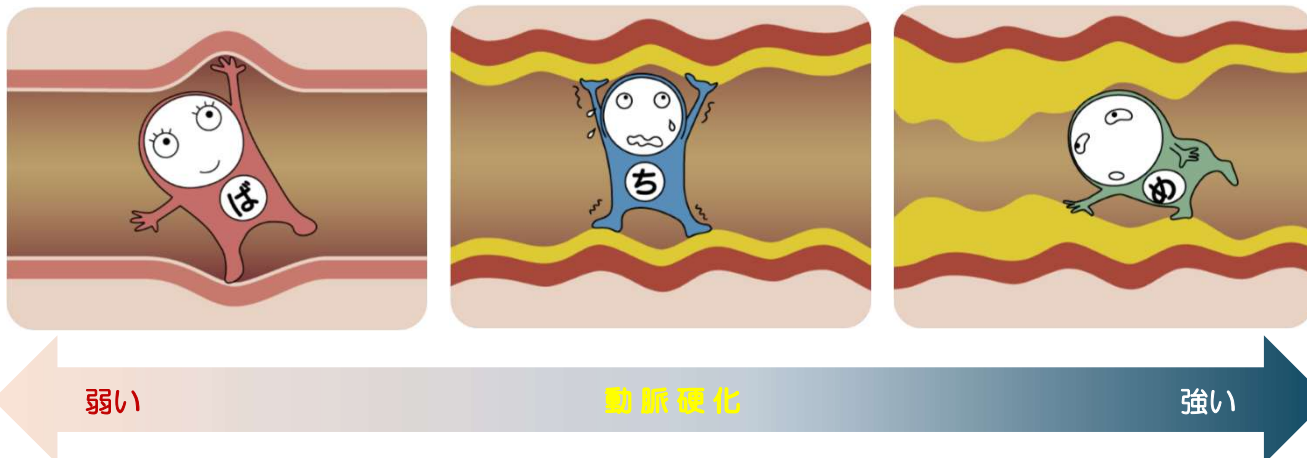


当院では2025年5月より糖尿病の新患受け入れを再開しています。コントロールの難しい糖尿病など専門的な治療が必要な方は、紹介状をお持ちのうえ当院にお越しください。

# 血管の健康、チェックしていますか？ 動脈硬化を調べる検査のご案内

## ★ 動脈硬化とは？

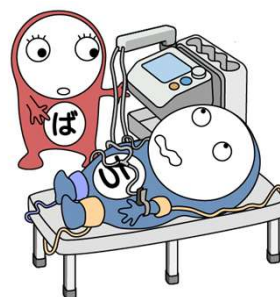
動脈硬化とは、**動脈の加齢変化**です。血管の壁が脂肪の沈着等により厚くなったり、高血圧の影響やカルシウムの沈着などで硬くなったりする現象のことです。血液の通り道が狭くなることで、血液が流れにくくなり、弾力性が失われて心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こりやすくなります。



## ★ CAVI キャビィ検査（血圧脈波検査）とは？

冠動脈が詰まることによる心臓や血管の病気の早期発見につながるのが、CAVI検査です。

CAVIとは、心臓（Cardio）から足首（Ankle）までの動脈（Vascular）の硬さの指標（Index）の略で、**動脈の硬さの指標**です。CAVIの測定をするときは、ベッドに仰向けに寝てもらい、両腕、両足首にカフを、胸元に心音マイクをつけ、血圧と、脈波を測定します。



## ■ 血圧脈波検査でわかること

### （１）動脈の硬さ

CAVIの値が8.0未満は正常範囲ですが、8.0～9.0は境界域で、9.0より高いと動脈硬化が進んでいるといえます。

### （２）動脈の詰まり

足の動脈の詰まり具合をみるのがABI検査で、CAVIと同時に測定できます。**ABIとは、足首（Ankle）と上腕（Brachial）の血圧比の指標（Index）の略で、動脈の狭さの指標**です。

健康な人のABI値は、腕の血圧と足首の血圧が同じくらいか、足首の血圧が少し高い値になります。しかし、足の動脈が詰まっていると血液の流れが悪くなり、腕の血圧に比べて足首の血圧が低くなります。

**ABIの値は、0.9以下だと足の動脈の詰まりが疑われ、値が低いほど重症になります。**

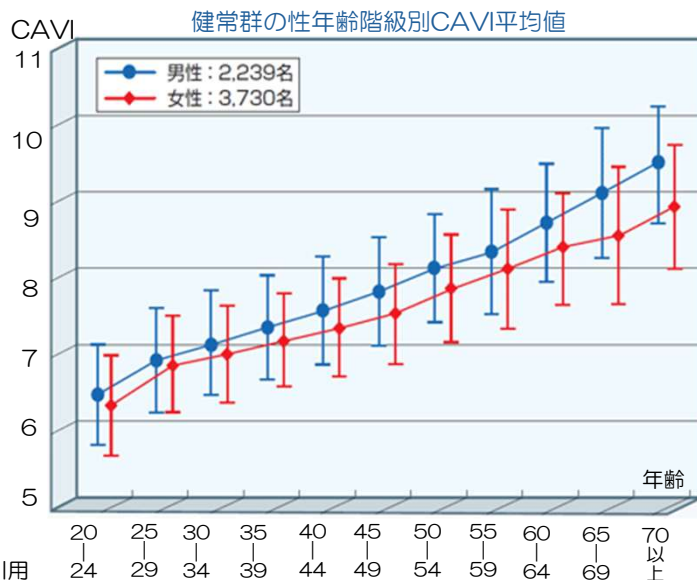
値が低い人ほど、間歇性跛行などの足の症状が出やすくなります。

### （３）血管年齢

同じ性別、同年齢の健康な方のCAVI検査の平均値と比べることで、血管年齢がわかります。

CAVIの値が9.0未満であっても、**血管年齢が高い人は、同じ年齢の人に比べて動脈硬化の進行が早いと考えられます。**

※CAVIが正常範囲であっても、動脈硬化が進行していたり、疾患を発症したりする場合がありますので、検査結果に関しては医師の診断にしてください。



## 病院隣の駐車場をご利用の方へ

★『駐車サービス券』の利用方法が変更となります。

令和8年1月19日(月)より、当院隣の駐車場をご利用された方は、駐車サービス券の利用方法が変更となります。これまでお会計時に、1階会計窓口(5番)にて割引券をお渡ししておりましたが、『診療費請求書兼領収書』で割引処理が適用となります。診療費請求書兼領収書に記載されているバーコードを駐車場精算機にてご使用ください。

### 外来患者の皆さま

ご精算の際は、**診療費請求書兼領収書**が必要です。

駐車場料金割引バーコード



こちらのバーコードをご使用ください

### お見舞い・その他ご来院の皆さま

サービス券



ご精算の際は、**サービス券**が必要です

院内の窓口より、お受け取りください



## つばめ保育園Soga・ひばり保育所

12月19日(金) 隣接する敷地内にある認可保育園「つばめ保育園Soga」にサンタさん、トナカイさん、雪だるまさんがやってきました！突然のサンタさんにみんなもビックリ！！喜んで飛び跳ねるお友達や、サンタさんのプレゼントに興味津々なお友達も。先生たちからは大きな絵本のプレゼントもあり、楽しいクリスマスパーティーとなりました。

○● Q & A ●○  
サンタさんに聞いてみよう！

Q：どうしてきたの？

A：みんなにプレゼントを渡すために会いに来たんだよ～！

Q：どうやってきたの？

A：ソリが壊れていたから、トナカイさんと一緒に電車で来たんだ！

Q：好きな食べ物は何？

A：  
サンタさん) ケンタッキー  
雪だるまさん) きこの山  
トナカイさん) にんじん 🍷



### 編集後記

先日冬至ではゆず湯に浸かり、おせちと雑煮を準備して新年を迎えたばかりでしたが、もう大寒が過ぎました。月日の早さを感じています。筆者の初詣でのおみくじは3年連続で「小吉」。「慎重に、手堅く1つずつ物事を片付けるべし」とのお言葉を胸に日々を過ごしています。

あたたかい春が待ち遠しい一方で、国民の2人に1人以上が悩まされている花粉症もすぐそこまでやってきました。花粉症対策は早めに始めることがベスト！筆者もすでに予防薬をスタートしました。皆さまにも、おだやかな春が訪れますように。

「すこやか」vol. 50 2026年1月26日発行

医療法人社団 誠馨会 千葉メディカルセンター  
〒260-0842 千葉市中央区南町一丁目7番1号  
TEL 043(261)5111 (代表)

URL <http://www.seikeikai-cmc.jp>

編集・発行責任 千葉メディカルセンター広報委員会