Vol.72
令和８年
AUTUMN

あなたのそばの、医療とあんしん。

好生館だより

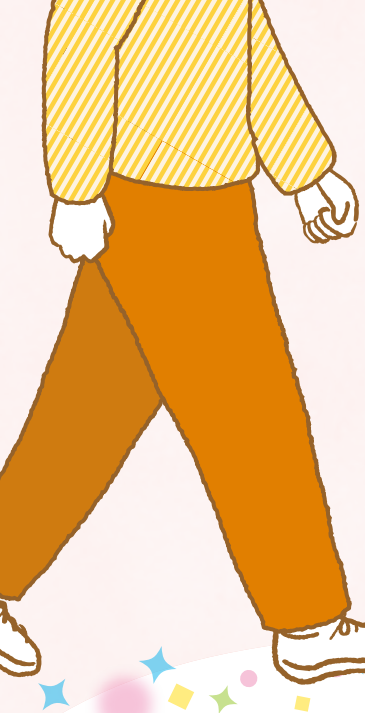
＼ おいしい秋とのつきあい方 ／



特集

糖尿病の話

地方独立行政法人
佐賀県医療センター 好生館
SAGA-KEN MEDICAL CENTRE KOSEIKAN



糖尿病を知って、健やかな

どこも痛くない。だからこそ早めの対策を。

佐賀県は、糖尿病の人・予備群の割合がともに全国トップクラスです。健診で「血糖値が高め」でも「どこも痛くないから」と後回しにされがちなのが、この病気の怖さです。

糖尿病には大きく分けて4つの分類がありますが、今回の特集では、特に「2型糖尿病」についての正しい情報と、今日から始められる食事・運動のコツをご紹介します。糖尿病と診断されても、早くから向き合えば、これまでどおりの毎日を十分に守ることができます。

“沈黙の病気”の正体

糖尿病は、インスリンというホルモンの分泌が足りなかったり、うまく効かなかったりして、血液中の糖（血糖）が高い状態が続く病気です。糖尿病で特に注意したい合併症は、覚えやすく「しめじ」「えのき」です。

しめじ（神経の病気・目の病気・腎臓の病気）

えのき（壊疽・脳梗塞・虚血性心疾患）



糖尿病治療の目標は、血糖値（HbA1c）を下げることだけではなく、合併症を防ぎ、あなたらしい生活と寿命を守ること。早くから治療を続ければ、健康な人と変わらない生活を送れることがわかっています。



糖尿病代謝内科 部長
吉村 達 先生

好生館　糖尿病コーディネートナース



糖尿病とうまく付き合っていくには、一人で悩まずまわりの力を借りることが大切です。さらに、糖尿病は認知症・歯周病とも深くつながっています。好生館では、地域のかかりつけの先生や多職種のスタッフと手を組んであなたを支える“循環型糖尿病診療”のしくみを整えています。昨年度は170名以上の患者さんが好生館に教育入院されました。糖尿病では「少し早いかな？」という受診が、未来を変えます。気になる数値や体のサインがあれば、一人で抱え込まず早めに医師に相談しましょう。

あなたは大丈夫？ 糖尿病リスクチェック

- ☐ 健診で「血糖値が高め」「HbA1cが高め」「要再検査」と言われたことがある
- ☐ 甘い飲み物や清涼飲料水をよく飲む
- ☐ 丼物と麺など、主食が重なる食事が多い
- ☐ ウォーキングなどの運動をする習慣がない
- ☐ 腹囲が男性85cm、女性90cm以上ある
- ☐ 家族に糖尿病の人がいる
- ☐ ここ1年以上、血液検査を受けていない



女性の方へ

妊娠中に「血糖が高め」「妊娠糖尿病」と言われた方や、4,000g以上のお子さんを出産した方は、年月が経っても糖尿病を発症しやすいとされています。産後健診で問題がなくても、定期的に血液検査を受けましょう。

令和7年度県民公開講座
「正しく知ろう糖尿病
～健やかな未来への第一歩～」

毎日へ！

食事編 制限食ではなく“健康食”

糖尿病の食事療法は、我慢の制限食ではありません。糖尿病ではない方にもぜひ食べていただきたい“健康食”です。



副栄養管理長
山本（やまもと） 美紗子（みさこ）

3つのポイント

❶自分の体にあった食事量
BMI※を理想値である18.5～25に維持できる食事量に。
※体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

❷バランスのよい食事
主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整えましょう。



❸1日3食を規則正しく
まとめ食い・夜遅い食事は、血糖値上昇の原因に。

その他の工夫
- ○よく噛んでゆっくり：満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを予防します。
- ○野菜たっぷり：食物繊維が糖質の吸収を緩やかにします。
- ○菓子・甘い飲み物に注意：量や回数を決め、控えめにしましょう。

運動編 動けば変わる！運動は“無料のお薬”

運動には、食後の血糖値スパイク※1をその場で抑える効果と、筋肉を動かし育てることで、筋肉が糖を取り込みやすくなり、血糖が下がりやすい体質をつくる効果があります。おすすめは食後に週3～5回、1日合計20～60分（10分×2回に分けてもOK）。ウォーキングに、スクワットやかかと上げをプラスすると効果的です。

※1血糖値スパイクとは、食後に血糖値が急上昇・急降下する現象。繰り返すと血管を傷つけ、糖尿病や動脈硬化のリスクを高めます。

リハビリ技士長
市丸（いちまる） 勝昭（かつあき）



まずは“+10分（プラス・テン）”から

エレベーターより階段を／家事の合間にかかと上げやストレッチを／関節が痛む方は座ったままの足踏みでも。日常の運動を10分増やすだけで、リスクを下げることができます。

指輪っかテスト
両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。すき間ができたら、筋肉量低下のサインかも。フレイル※2に注意！

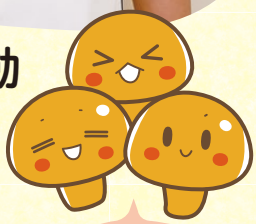


※2フレイルとは、加齢により心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間にあたる段階のことです。

早期発見が大事！「健診を受けよう」

糖尿病は、血液検査等で簡単に見つけることができます。「自分は大丈夫」と過信せず、年に一度は健診を受けましょう。症状がなくても、異常を指摘されたら早めの受診が、健康を守る第一歩です。

予防の合言葉 なめこ運動



- な なんでもおいしく、バランスよく（食事）
- め めざせ！毎日あと10分（運動）
- こ こまめにチェック！健診・受診、つながる安心

今日の心がけが明日の笑顔に！

出典・データについて
佐賀県の糖尿病／予備群の割合：佐賀県「第3次佐賀県健康プラン（佐賀県健康増進計画）」（2024年3月）。
2020年度特定健康診査結果で、糖尿病（HbA1c 6.5%以上）の割合が全国ワースト2位、糖尿病予備群（HbA1c 6.0～6.5%未満）の割合が全国ワースト3位。

コラム 豆知識

認知症治療の最先端

～“進行をゆるやかにし、その人らしさを保つ”時代へ～

アルツハイマー型認知症の治療は大きく変わりつつあります。キーワードは「早く見つけて、進行をゆるやかにする」。新しいお薬と、毎日の暮らしの工夫で、“その人らしい時間”をより長く保つことを目指せる時代になってきました。

1. 原因に働きかける“新しいお薬”が登場

これまでのアルツハイマー型認知症の薬は、主に症状をやわらげるものでした。近年はそれに加えて、アルツハイマー病の原因とされる脳内の物質（アミロイドβ）を取り除く、新しいタイプのお薬（レカネマブ・ドナネマブ）が使えるようになりました。国内では2023年以降に承認され、保険も使えます。

2. 大切なのは“早く見つけること”

これらのお薬が使えるのは、ごく初期（軽度認知障害～軽度の認知症）の段階に限られます。だからこそ、早めに気づいて相談することが、治療の選択肢を広げる第一歩です。



3. 薬だけじゃない。暮らしも“治療”の一部

運動、バランスのよい食事、人との交流、十分な睡眠、そして高血圧・糖尿病などの生活習慣病の管理は、いずれも認知症の予防・進行抑制に役立ちます。お薬と暮らしの両輪で、脳の健康を守りましょう。

好生館は、抗アミロイドβ抗体薬による治療を行う専門医療機関です。2024年1月、佐賀県で初めてレカネマブの投与を開始し、2026年10月現在、40名以上の患者さんが治療を受けておられます。かかりつけの先生から、当館の「もの忘れ外来」へご紹介いただけます。
受診の際は、日頃の様子をお話しいただけるご家族の同伴をお願いしています。おひとり暮らしの方は、地域包括支援センターなどと連携しながら対応いたします。





こんなサインは早めに専門機関やかかりつけの先生に相談を

ご本人が感じること

- 「何かおかしい」と自分で感じている（検査は正常でも重要なサインです）

例えば
- 以前より人の名前・固有名詞が出てこない、「あれ」「それ」で話すことが増えた
- 予定はこなせるが、メモやカレンダーがないと不安になった

ご家族が感じること

- 「何かおかしい」とご家族が感じている

例えば
- 同じ質問を数日のうちに繰り返す（昔話を繰り返すのとは別です）
- 数日前の出来事そのもの（旅行、来客、法事など）を覚えていない
- 料理の品数が減った、同じ献立が続く、味付けが変わった
- 車の運転や、新しい家電・スマホの操作で、うまくいかないことが増えた
- 趣味や外出、人の集まりが減り、身だしなみへの関心が薄れた

チェックが付いた項目があっても、すぐに認知症とは限りません。その他の原因が見つかることもあります。まずは、佐賀県認知症疾患医療センターや普段の様子をよくご存じのかかりつけの先生にご相談ください。

担当医からのメッセージ



新しいお薬は“魔法の薬”ではありません。しかしごく早い段階で使用することができれば進行をゆるやかにし、ご本人らしい時間を長く保つ助けになります。
「歳のせいかな」と思うことでも、気になったら早めにご相談ください。

脳神経内科 部長　江里口 誠 先生

出典・データについて

・レカネマブ（レケンビ）：2023年9月に「アルツハイマー病による軽度認知障害および軽度の認知症の進行抑制」で薬事承認、同年12月発売。
・ドナネマブ（ケサンラ）：2024年9月に承認、同年11月に保険適用・発売。臨床試験で早期投与により進行を最大約35%抑制する結果が報告。
※国立長寿医療研究センター、厚生労働省、各製薬会社の公開情報にもとづく（2026年7月時点）。投与には、脳内アミロイドの確認など一定の条件があります。



好生館へのご寄附のお願い

好生館では、これからも質の高い医療を提供していくため、皆さまからのご寄附をお願いしています。いただいたご寄附は、施設・設備の整備や教育・研修、学術研究の支援などに大切に活用させていただきます。なお、当館へのご寄附は税制上の優遇措置の対象となります。寄附の方法や優遇措置の詳細については、当館ホームページをご覧ください。

詳しくはこちら

お問い合わせは　好生館 財務課 寄附担当　☎0952-28-1152

NEWS 01

転移性去勢抵抗性前立腺がんに対する 放射性リガンド療法「プルヴィクト®静注」について

当館では「転移性去勢抵抗性前立腺がん」（前立腺がんの転移があり、ホルモン療法が効かなくなった状態）の患者さんを対象とし、新たに放射性リガンド療法「プルヴィクト®静注」による治療を、佐賀県内で初めて開始いたしました。前立腺がんに高率で存在するPSMAというタンパク質をターゲットとして、放射線を放出する物質を点滴投与するという方法で、その最大の特徴は副作用の少なさにあります。

全ての前立腺がん患者さんが対象というわけではなく、

①前立腺がんの転移があり、新規ホルモン剤と呼ばれる薬剤を用いたホルモン療法後に進行を認めた方

②九州大学病院にてPSMA-PET検査を受けていただき（保険適用）、PSMA陽性の病変を認めた方

③認知症がなく身の回りのことを自立して行える方

④尿もれのない方

などの注意点があります。③④については、治療後の尿に放射線が含まれることや、体から放出される放射線が一定レベルに下がるまで（多くの方は一晩です）、専用の個室病床で過ごしていただくことなどと関係しています。

これまで抗がん剤治療を検討させていただくことが多かった患者さんに新たな治療選択肢が増えました。お問い合わせなどございましたら、お気軽にご相談ください。



泌尿器科医長
ごとう しゅんすけ
後藤 駿介 先生

NEWS 02

令和8年熊本地震 被災地支援活動のご報告

7月28日、熊本県でマグニチュード7.1、最大震度7の地震が発生しました。佐賀県からの要請に対し、発災当夜に好生館DMATが出発したのを皮切りに、調整本部での活動に延べ13名、現地での医療支援に8名が従事しました。佐賀県DMAT※1、DMATコーディネーションチーム（本部活動）、災害支援ナース、JRAT※2、DiaMAT※3等として、医師、看護師、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師、事務職員など多職種がそれぞれの専門性を活かして活動しました。応援してくださった皆さまに心より感謝申し上げます。

被災地では今も避難生活が続いており、息の長い支援が必要です。今回の経験を活かし、佐賀県の基幹災害拠点病院としての備えをさらに進めてまいります。



※1 DMAT（Disaster Medical Assistance Team）：災害派遣医療チーム

※2 JRAT（Japan Disaster Rehabilitation Assistance Team）：日本災害リハビリテーション支援協会

※3 DiaMAT（Diabetes Medical Assistance Team）：災害時糖尿病医療支援チーム

NEWS 03

ブラック・ジャックセミナーを開催しました



9月12日、ジョンソン・エンド・ジョンソンとの共催で「ブラック・ジャックセミナー」を開催しました。医師の仕事を体験して医療への関心を高め、進路を考えるきっかけにしてもらうことが目的です。

100名を超える応募から抽選で選ばれた中高生40名が参加しました。術衣と手袋を着け、当館の外科医のサポートを受けながら、縫合・結紮、超音波メス、腹腔鏡下トレーニング、一次救命処置を体験しました。手術室では手術支援ロボットダヴィンチに触れ、屋上ヘリポートではドクターヘリを間近で見学しました。

この体験から、佐賀の医療を支える外科医や医療従事者が生まれることを期待しています。





◀手術支援ロボット ダヴィンチ体験



高校生向け

ふれあい看護体験

7月31日（金）高校生を対象とした「ふれあい看護体験」を開催しました。本イベントは、病院を訪問し看護業務を見学・体験することで看護職について理解と関心を深め、進路の参考にしていただくことを目的としています。今年は県内5校から看護職に興味を持つ高校生38名が参加しました。

参加者は白衣に着替え、清拭や足浴、車椅子での移送、脈拍・血圧の測定、聴診器での心音確認など、病棟で働く看護師の仕事を実際に体験しました。患者さんから「ありがとう、気持ちよかった」と声をかけていただく場面もあり、高校生たちは少し緊張しながらも笑顔で応じ、看護の温かさに触れていました。また、救急医療で活躍するドクターヘリの見学では、フライトナースが座るシートへ搭乗し、臨場感ある体験を楽しんでいただきました。

体験後には「看護師になりたい気持ちが強くなった」「看護師の明るく優しい雰囲気を感じた」などの声が聞かれ、看護への思いを新たにした様子でした。後日開催された好生館看護学院オープンキャンパスへも複数名の参加がありました。

将来、好生館で一緒に働ける日を心よりお待ちしています。



憧れのドクターヘリと対面。機内の工夫や装備に興味津々です。



初めて触れる患者さんの拍動。緊張しました!



思ったよりずっしり! 命をあずかるってこういうことなんだ…。





みんなで記念撮影!

連携医療機関のご紹介

平林クリニック

ホームページは
こちらから

〒840-0031 佐賀市下田町2-23
☎0952-22-5390
診療科：整形外科・胃腸内科・内科
院長：平林 雅彦　副院長：平林 健一

アピールポイント

2024年春より整形外科を新設し、従来の内科・消化器内科に加え整形外科の診療も行っています。整形外科では一般的な整形外科診療とともにDEXAを用いた骨粗鬆症診療や運動器リハビリテーションを行っています。内科では胃・大腸内視鏡検査や腹部超音波検査などの消化器の診療に力を入れており高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のかかりつけ医として診療しております。比較的受診機会の多い整形外科と内科で情報の共有も可能であり両方かかられる場合は通院の時間・回数を効率化できるかと思います。



地域の医療機関の先生方へ

近隣の先生方にはいつも患者様をご紹介いただきありがとうございます。また当院からの患者様も受け入れていただきありがとうございます。積極的に病診連携、診診連携を図っていきたいと思いますので今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。好生館の職員の皆様にはいつもお忙しい中対応していただき大変感謝しております。本当にいつもありがとうございます。

県民の皆さまへ

新たに整形外科診療を開始し対応できる範囲が少しひろがりました。変更に伴いご迷惑をおかけしている点もあるかと思いますが、少しずつ改善を図り皆様のお役に立てるよう努力して参ります。

趣味・休日の過ごし方

家で子供がカナヘビを飼っているのですが、餌となるコオロギが頻繁に脱走します。私は虫が極端に苦手なため、不意に飛び出すコオロギにおびえながら生活しています。



おそえがわ脳神経内科

〒840-0806 佐賀市神園3丁目4-5
☎0952-31-8181
診療科：脳神経内科・内科・
　　リハビリテーション科
理事長・院長：小副川 学

アピールポイント

当院は頭痛診療、認知症診療、パーキンソン病治療をはじめとした脳神経内科治療と生活習慣病の治療を行っております。当院のアピールポイントは①専門性を有する脳神経内科診療、②KAGURAなどの新しい機器を用いて難病に対する専門的なリハビリ、③有床診療所でありレスパイトも含め入院治療にも対応、④抗加齢医学、オーソモレキュラー医学に院長が精通していることです。



地域の医療機関の先生方へ

認知症、頭痛、神経疾患を疑う患者様などでお困りの方があればご紹介いただければ幸いです。当院は初診に関しては月、火、木、金は午後も診療をしておりますので受診をお待ちしております。なお初診は予約優先制を導入しておりできれば連絡をいただければ待ち時間を短縮できると考えます。

県民の皆さまへ

頭痛、ものわすれ、手足の震え、体の動きが悪い方は神経内科、頭痛、認知症の専門医が対応をさせていただきますのでご来院をお待ちしております。またリハビリにも最新のKAGURA等の機器を導入しておりますので、ご活用いただければと思います。お気軽にご相談ください。

ホームページは
こちらから

インスタグラムは
こちらから

趣味・休日の過ごし方

健康関連の講演を聴くこと、サプリメントの勉強をすることで休日を過ごしています。また時間が空けばジムに行くようにしています。



KOSEIKAN MESSAGE

基幹災害拠点病院として備えてまいります

秋は心身ともに健康にありたい季節です。好生館は本年3月に管理棟が竣工し、高度救急医療の提供を目指しています。また、管理棟は基幹災害拠点病院として災害医療、DMAT体制などに備えたものです。

好生館の病院機能は急性期医療の提供を主としています。外科系診療や急性期病院に対する診療報酬支援が、皆様に還元できる医療につながるように努めます。

平成28年熊本地震が甚大災害をもたらし復旧が進み復興半ばでしたが、令和8年熊本地震が発災しました。前回震源の布田川断層と交差する日奈久断層が震源で前回震源地と近い場所でした。前回同様の甚大災害ですが被災者、被災状況が前回と異なる特徴があります。九州各県は特に被災支援に努めたところです。好生館は地震発生7月28日のDMAT派遣に始まり、短中期に多職種の派遣、支援要請があり可能な限り対応し、延べ21名が支援をしました。今後も中長期の視点の災害支援が必要と思われます。地震のみならず災害に対しては平時の備えと訓練が基本です。好生館は基幹災害拠点病院として備えてまいります。

皆様のご健勝を祈念いたします。今後とも好生館のご支援ご指導をよろしくお願いいたします。



理事長　樗木 等（おおてき ひとし）

好生館公式YouTubeチャンネル

令和8年度 県民公開講座のご案内



8月29日（土）、アバンセホール（佐賀市）で「県民公開講座」を開きました。テーマは「骨の“ホンネ”を答えます！～骨と関節を学んで、いつまでも元気に歩くために～」。好生館の整形外科医・理学療法士・管理栄養士が、骨と関節のしくみをやさしく解説し、いつまでも元気に歩くための運動や食事のコツをお伝えしました。





当日の講演の様子を好生館公式YouTubeチャンネルで公開中です。左記二次元コードからぜひご覧ください。

好生館だより Vol.72 に対する
ご意見・ご感想を募集しています！

表紙のトリビア



シマリスは秋、頬袋いっぱいに木の実を運んでため込み、体重を増やします。けれど冬眠でエネルギーを使い切り、春には元の体に戻る。人間に冬眠はありません。増えた分は、そのまま残ります。だから食欲の秋は、よく噛んで、ゆっくりと。歩く時間も、少しだけ増やして。それだけで体は応えてくれます。

地方独立行政法人　佐賀県医療センター好生館
〒840-8571 佐賀市嘉瀬町大字中原400番地
TEL 0952-24-2171（代表）　FAX 0952-29-9390

ホームページ　YouTube　Instagram　X　LINE　Facebook