

ドクター
教えます

糖尿病

自覚症状のない病気、健康診断を忘れずに

鹿児島大学大学院医歯学総合研究科
糖尿病・内分泌内科学 助教 出口 尚寿

1. 糖尿病を取りまく現状について教えてください。

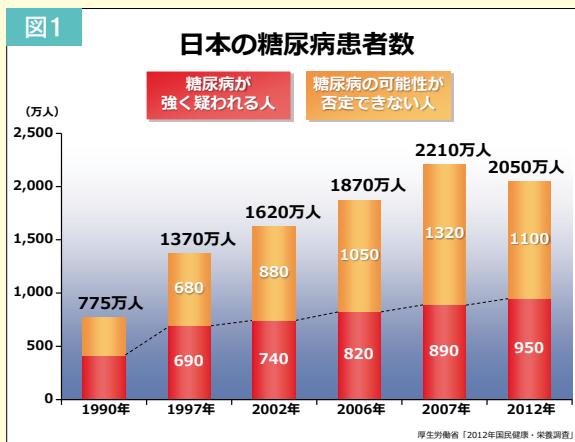
世界の糖尿病人口は3億8200万人あまりと推計されています。2012年、厚生労働省国民健康・栄養調査によると「糖尿病が強く疑われる者」は約950万人、「糖尿病の可能性を否定できない者」は約1100万人と推定されています（図1）。

全国的には男女ともに高齢者の割合が増え、70歳以上では男性の22・4%、女性の16・5%が糖尿病という結果でした。

厚生労働省ナショナルデータベースでは、糖尿病の可能性ありと判断された人の割合は鹿児島県が全国一位でした（2010年）。さらに、厚生労働省が発表した全国47都道府県の糖尿病偏差値（糖

尿病に関する医療実績値9項目より算定）は、鹿児島県（39・4）が全国最下位というたいへん不名誉な結果でした。糖尿病患者を増やさないこと、糖尿病に関する医

図1



療体制を整え、糖尿病やその合併症治療にかかる医療費を減らすことが、鹿児島県にとっては喫緊の課題となっています。

2. 糖尿病とはどんな病気でしょうか？

糖尿病は、インスリンというホルモンの作用が低下したため、体内に取り入れられた栄養素をうまく利用できずに、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が高くなる病気です。インスリンは、膵臓から分泌されて血液中のブドウ糖を細胞に取り込んでエネルギーとして利用したり、貯蔵したりする作用をもつホルモンです。

糖尿病には、膵臓からのインスリン分泌が不足するタイプと、肥満などによりインスリンの作用が低下する（インスリン抵抗性）タイプとがありますが、糖尿病患者さんの多くは、加齢、遺伝素因、肥満、生活習慣などが誘因となつて発症する2型糖尿病です。糖尿病患者数が年々増え続けている背景には、生活習慣の変化による肥満者の増加が強く関わっており、コンビニや外食産業の隆盛、自動車社会の繁栄など、現代社会には糖尿病を増やす生活習慣（過食、運動不足）を生みやすい構造があるといえます（図2）。

日本人のライフスタイル変化と糖尿病有病率

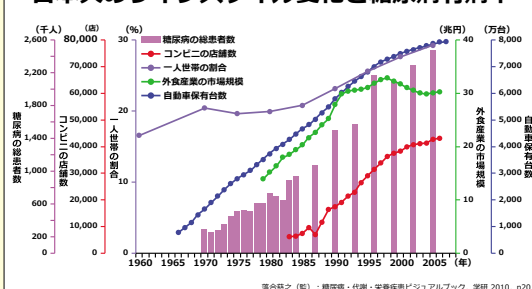


図2

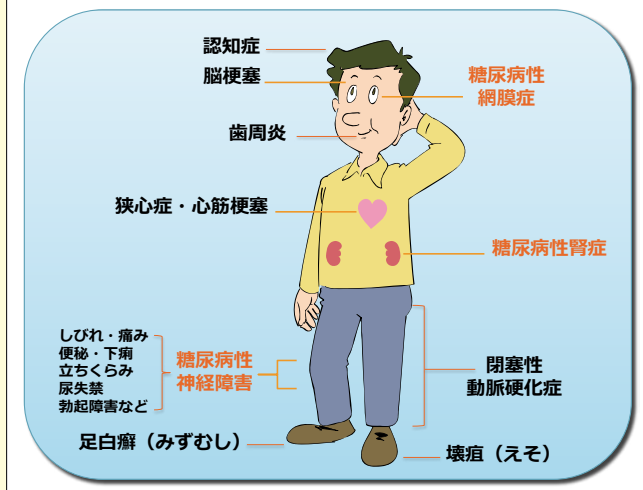
3. 糖尿病はどのようにして診断されますか？

糖尿病は自覚症状が少ない病気です。高血糖がひどくなつて初めて、口渇、多飲多尿、倦怠感、足がつるといった症状が現れます。ですから、多くの糖尿病患者さんは健診で糖尿病を疑われて、医療機関で検査を受けて診断されます。まずは、健診をしっかりと受けること、糖尿病の疑いと判定されたら、必ず医療機関を受診することが何より大切です。境界型と判定された人も、数年以内に糖尿病を発病する確率が高いことが明らかになっていますので、「糖尿病予備群」と認識して生活習慣の改善に努め、定期検査を受けるべきです。

4. 糖尿病を放置するとうなりますか？

糖尿病が強く疑われる人のうち、治療を受けている人は約65%

放っておくとさまざまな 合併症が起こります



5. 糖尿病の合併症にはどのようなものがありますか？

糖尿病は「血管病」ともいわれ、血流豊富な臓器に合併症が起

ると報告されており、糖尿病であることに気付かない人や、気付いていても放置している人がいかに多いかがわかります。糖尿病は、自覚症状が少ないため患者さん自身が病気であることを自覚しにくく、治療がおろそかになりがちなこと、それが、糖尿病で最も注意しなければならぬポイントです。症状がないからといって糖尿病を放置していると、やがて全身のさまざまな臓器障害「合併症」が生じます。血糖値がきわめて高くなると昏睡に陥ることさえあります。

こりやすいことと、動脈硬化が進行しやすいことが特徴で、合併症が発病してからでは治療が難しくなります（図3）。

糖尿病性神経障害

感覚・運動神経や自律神経など末梢神経の働きが鈍り、両足先や足裏の違和感、しびれや痛み、便秘や下痢、尿失禁や勃起障害、たちくらみなど様々な症状が起こります。

糖尿病性網膜症

視力低下や視野異常がみられ、この合併症のために年間約3000人が視力を失っています。これらの症状を自覚する以前から病変が進行していることも少なくないので、糖尿病と診断されたら眼科で定期的に検診を受けることが大切です。

糖尿病性腎症

たんぱく尿と腎機能低下により、倦怠感や足のむくみ、貧血や息苦しさなどの症状が現れます。年間1万人以上が、糖尿病による腎症が原因で透析を始めており、透析が必要になる原因の第一位を占めています。とくに鹿児島県は人口あたりの透析患者数が多い県として知られています。

動脈硬化症

高血圧や脂質異常症を併発することも多く、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高くなります。足の血管の動脈硬化と糖尿病性神経障害は

壊疽（えそ）や下肢切断につながる深刻な合併症です。

その他

高血糖状態では免疫力が低下するので、感染症にかかりやすく、治りにくい、虫歯・歯周病や水虫になりやすいなど、全身の至るところに影響を及ぼします。さらに近年は「認知症」も糖尿病合併症の一つとして注目され始めています。認知症は「アルツハイマー型」と「脳血管型」に大きく分けられますが、糖尿病の高齢者は糖尿病ではない高齢者と比べて、どちらの認知症でも約2倍に増えます。

6. 糖尿病の重症化を予防するためにはどうしたら良いのでしょうか？

年をとること、遺伝素因は変え

ようがありませんが、糖尿病になりやすい生活習慣は変えることが可能です。大事なことは肥満にならない生活習慣を実践することです。そのためには、まず食事、運動療法、そして定期的な通院治療が大切です（図4）。

食事療法

食事療法は糖尿病治療の根幹となる治療法です。食事療法といっても、特別な食事がではなく、年齢、体格や活動量を考慮して医師が設定した1日の必要エネルギー量の範囲で

三大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）の必要量をバランスよく摂ることが治療になります。糖尿病の食事療法は、糖尿病でない人が生活習慣病を予防し長生きするための健康食でもあります。病院で栄養指導を受けたり、講習会に参加するなどして、栄養バランスのとれた食事の仕方を覚えましょう。最近では、カロリー計算ができるスマートフォンのアプリなども出ていますので、それを利用するのも良いでしょう。調理の難しい独り暮らしの男性や高齢者では、糖尿病に配慮されたレトルト食品や、カロリー計算された食事の宅配を利用するのも良いでしょう。

図4 糖尿病を悪化させないためのポイント



運動療法

運動でエネルギーを消費すると血糖値は下がりますが、運動療法の主な効用は、運動によりインスリンの働きが良くなることです。さらに、血行がよくなる、ストレス解消、皮下脂肪が減る、骨格筋量が増えるなど、多くの効果を得られます。できるだけ全身を動かす運動が勧められますが、まずは「歩くこと」が推奨されます。天気の悪い日や時間のない時は、室内で外を歩いている気分で腕を大きく振りながら足踏み運動をするだけでも構いません。ダンベルを用いた体操や、スクワットなどの軽い筋トレを加えるとより効果的です。そして何より大切なのは、できるだけ継続する（日課にすること）です。糖尿病や肥満予防のためには、長時間の運動や激しい運動を週1〜2回行うよりも、毎日少しずつでも良いので体力の範囲で軽い運動を続ける方が効果的です。

薬物療法

血糖値を下げて、できるだけ健康な人と同じくらいに保とうとすることを「血糖をコントロールする」といいます。多くの糖尿病患者さんが、食事・運動療法だけでは血糖コントロールができません。お薬の治療が必要となります。糖尿病では、飲み薬だけで

なく、インスリンを注射で補う治療が必要になる患者さんもいらっしゃいます。「薬は副作用が怖いから飲みたくない」「自分で注射するなんて怖くてできない」とおっしゃる患者さんもいらっしゃいます。しかしながら、最近では、より効果的で安全に血糖値を下げのお薬も増えましたし、インスリン注射に用いる器具や針も進化し、ほとんど痛みを感じることなく自己注射ができるようになっていきます。

糖尿病は、医療機関できちんと治療を行っていけば、高血糖によつて起こるさまざまな合併症を防ぐことができます。寿命も健康な人と変わらなくなります。主治医の先生の話をよく聞いて、自分に最適な治療で血糖値をコントロールしていただきたいと思っています。

7. 高齢糖尿病患者さんの特徴と注意点を教えてください。

高齢者は、運動機能低下によるふらつきや転倒、認知機能低下やうつ、排尿障害による尿失禁など、往々にして生活機能が障害されます。これを老年症候群と呼びますが、不十分な血糖コントロールによる糖尿病合併症は、老年症候群増加の要因となります。老年症候群の増加は、さらに血糖管理を困難にする要因ともなり、悪循環を引き起こす危険があります。

高齢者は、身体活動の低下、タンパク質やビタミン不足など栄養低下、加齢によるホルモン分泌の低下などが原因で「サルコペニア」といわれる筋肉量減少をきたし、

相対的な内臓脂肪増加のためインスリン抵抗性が生じます。筋肉量の少ない肥満、いわゆるサルコペニア肥満をきたすと、さらにインスリン抵抗性が増します。サルコペニアが進行すると、移動能力が低下し、フレイル（虚弱）という要介護状態の前段階に至ります。したがって、高齢糖尿病患者さんにおいても、適正な食事・運動・薬物療法により血糖値をコントロールし、サルコペニア、フレイルを予防

防することが健康寿命を延ばすために必要といえます。

8. おわりに

糖尿病は、医師の指導を受け、きちんとした治療を守れば、確実に良くなることができます。すべての病気は早期発見、早期治療が第一ですが、糖尿病も早期診断・早期治療により、糖尿病そのものの重症化や合併症が予防できます。糖尿病は自覚症状のない病気なので、検査を受けることがきわめて大切です。健康診断は忘れずに受け、生活習慣に問題があれば改善に努めること、糖尿病の診断を受けた人は、定期的に診察を受けて治療を継続することが何より大切です。



鹿児島大学大学院
医歯学総合研究科
糖尿病・内分泌内科学
助教

でぐち たかひさ
出口 尚寿

【職歴】

1991年 鹿児島大学医学部卒業、同第三内科入局
1992年 沖縄県立中部病院 研修医
1994年 鹿児島市医師会病院神経内科
1996年 滋賀医科大学第三内科
1997年 鹿児島市立病院内科
2010年 鹿児島大学病院神経内科助教
2012年 現職

【所属学会等】

医学博士
日本内科学会 総合内科専門医、指導医
日本糖尿病学会 専門医、指導医
日本神経学会 専門医、指導医
日本病態栄養学会 学術評議員
鹿児島県糖尿病対策推進会議 委員
鹿児島県糖尿病療養指導士会 顧問
鹿児島県地域糖尿病療養指導士認定機構 事務局長

《お知らせ》「教えてドクター」が今回で最終回となりました。

平成28年度からは新コーナー「保健師の目線」として、保健師による保健指導等についての助言を掲載します。

納期内納税者との公平性を保つために 滞納処分を強化する

❌ 国保税収納率向上対策（垂水市） ❌

国保でHOT情報では、国保に加入している皆さんの医療費などに充てられる貴重な財源である国保税（料）の収納率向上の取り組みについて、垂水市税務課の野村宏治主幹兼管理収納係長にお話を伺い、2月24日にお伝えしました。

財産調査を徹底し 差し押さえる

——垂水市では、どのような取り組みを行っているのですか？

野村係長／平成25年度に、国保連合会の国保税収納率向上アドバイザー派遣支援事業を導入したことをきっかけに、収納率向上に対する取り組みに力を入れ始めました。

——どのように取り組まれたのでしょうか？

野村係長／まず市役所の税務課に、納期限内に税を納めない方へ

滞納処分強化中!!! ストップ・滞納! 滞納は許しません!

垂水市民の約90%の方がきちんと納税されています。
税の公平性を守るため、滞納処分を強化します。

滞納処分の主な例

「預貯金」・「給与」・「生命保険」・「不動産」・「動産」などを差し押さえます。「自動車等」は**タイヤロック**を使い運行不能状態とし、納税があるまでタイヤロックをはずしません。

延滞金について 必ず徴収します!

延滞金は、納期限の翌日から1月を経過する期間は年7.3%（ただし、国税特別徴収法の規定に基づきH28中は2.8%）の割合で計算されます。また、1月後からは、年14.6%（H28中は9.1%）の割合で計算されます。

納税に困っている方は、早めに相談を!

失業や病気、災害等で納期限納付が難しい場合を含め、相談を受け付けています。

の滞納処分を強化する旨のポスターを掲示するなどして、徴収に取り組んでいることが市民の方々に伝わるようにしました。そして、財産調査の徹底を図り、財産を発見したら差し押さえ、納期限内に税を納めない方から延滞金を徴収するなど法律に沿って業務を行いました。

納税は国民の義務

——その効果はいかがだったのでしょうか？

野村係長／平成24年度現年分93・27%、滞納繰越分11・97%の国保税収納率が、平成26年度は現年分95・21%、滞納繰越分23・71%になりました。私たち徴収職員は、納税は国民の義務ということを市民の方々に再認識していただき、納期内納税者との公平性を保つために、滞納者の有する財産を調査して差し押さえないければなりません。ただし、それだけではないのです。本当に払えないのか。払え

るのに払わないのか。その見極めをすることが一番大事なのです。そのために滞納処分による捜索を行い、本人の生活状況等を確認します。

——滞納処分による捜索について教えてください。

野村係長／まずは、その方の経済状態など、本人に聞き取りをします。事前に調査はしてありますが、本人と直接話を聞く中で、新たに分かることもありますので、聞き取りは重要です。ケースによつては、滞納の原因は、生活苦で消費者金融からの借金を重ねたことで税金が後回しになっていたという事例もありました。捜索したことで、その借金額に過払い金



税務課の窓口カウンターには、滞納処分を強化する旨のポスターや車の差押えを暗示したロックされたタイヤも展示している

県と県内13の市町が連携し、「合同公売会」を開催

公売会は、滞納の縮減と県民の納税に対する理解の拡大を図るために開催するもので、地方税（県税、市町村税）の滞納により差し押さえた物件を、入札及び競り売りにより売却し、売却代金を滞納税に充てるものである。



思わぬ掘り出し物がいっぱいです。皆さんも是非一度ご来場ください。楽しいですよ！



野村宏治 主幹兼管理収納係長

私たちには9割の納期内納税者という強い味方がいると思い業務を行っています

平成28年1月28日、かごしま県民交流センターで開催された県と13市町合同公売会には、木曜日の午前中にも関わらず開場前から大勢の来場者でごった返し、優に250人は超えた。335点の出品に対して284点約100万円分が落札され、担当者は大盛況で対応に追われた。

があることが判明し、過払金の返還請求をするため、弁護士を紹介した例もあります。その他、失業や病気、災害などにより納税で困っている場合には、市役所へ早めに相談していただくようお願いいたします。

——滞納処分により差し押さえられた物は、どうなるのですか？
野村係長／差し押さえた物は、インターネットによるオークションや公売会で広く一般に向けて売り出し、売上金は、滞納税に充てます。

いっぺこっぺ さるこう かごしま

第12回



瀬々串

距離:約1.3Km

所要時間:32分

3



「湧水」

瀬々串上公民館のそのすぐ下手には、湧水井戸がある。現在もコンコンと水が湧き、この地域の落ち着きを演出している。昭和30年に簡易水道が施設されるまでは、ここの水が生活のために使用されていた。道路より一段下がった井戸には水神が祭られていて、井戸が開設された年と同じ明治6年の文字が刻まれている。

2



「宮崎神社」

普段、車で移動だつてい見過ごしてしまうのが国道226号沿いの宮崎神社。創建や御祭神は不明だが、御神体として9つの軽石が祭られている。言い伝えによると、この御神体はある地域から知覧へと移そうとしていたのだが、瀬々串の海岸に到着した時に急にこの地で重くなり動かすことが出来なくなったという。そのため、瀬々串を安住の地に定めて祭るようになったのが始まりとされている。12月に当神社で行われる豊祭には、手打ちそばが振舞われ、そば切りホゼ（豊祭）として周辺では有名とのこと。

1



「JR瀬々串駅」

現在の指宿枕崎線が指宿線として開業したのは昭和9年のこと。昭和11年に山川駅まで延伸されて、さらに昭和38年に枕崎駅まで続いた。ということで瀬々串駅の誕生は昭和9年5月20日の開業となる。お隣の中名駅といっしょでもある。

【現職】

2007年～ 特定非営利活動法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会代表理事(2001-2007年まで専務理事)

2005年～ 特定非営利活動法人 桜島ミュージアム 理事/特定非営利活動法人 NPOさつま 理事

【執筆】

連載:「続世間遺産」南日本新聞朝刊(隔週金曜掲載)2009.3～2013.5・「世間遺産」南日本新聞夕刊(毎週木曜掲載)2006.6～2009.2・「かごしま歴史まち歩き」地域経済情報(㈱鹿児島地域経済研究所発行)2006.4～・「かごしま風景ものがたり」アイム鹿児島商工会議所会報(鹿児島商工会議所発行)2013.5～・「ぶらりまち歩き」旅情報かごしま(鹿児島県観光連盟発行)2007.3～2008.3

共著:「日本を変えた薩摩おこじょ 天璋院篤姫一歴史・文化・文学の視点から」(新薩摩学シリーズ6(鹿児島純心女子大学国際文化研究センター編)2008年

SESEKŪSHI

「力石」

幕末の大坂相撲で活躍した力士に瀬々串出身がいる。音乃瀬という名前で「うだっ(大抱)投げ」という決まり手ではない技を得意としていた。ところが、試合でこの技を使ったことから相手に疎まれて毒も盛られてしまうことになる。それだけ音乃瀬は強かったということだろう。そのゆかりなのか公民館には、青年たちが力比べに利用した力石が保存されている。もちろん、簡単には上げることができないものでもある。



力自慢の方が多かったのですね



「番所跡」

瀬々串は指宿方面へ向かう重要な街道沿いにある。それだけに通行人の管理は薩摩藩が直接的に行うことになっていた。設置の年代は不明だが、ここには足軽が交代で常勤したという。現在当時の足跡はたどれないが、昭和8年に周辺が崩れた際に、食器類や仏像が発見されている。



「瀬々串浦」

山の方へ上ってゆくと、正面は山、背中は桜島と大隅半島を向こうにした海という景色のコントラストが楽しめるようになり、そこが「瀬々串浦」である。「瀬々串浦」は、古くから景勝地として知られていて、文禄元年(1592年)、検地のために薩摩入りの教養のある戦国武将、細川幽斎は、「瀬々串に鳴くは冬田の雀かな」と、この地を表現している。

東川 隆太郎
Ryutaro Higashikawa



【職歴・略歴】

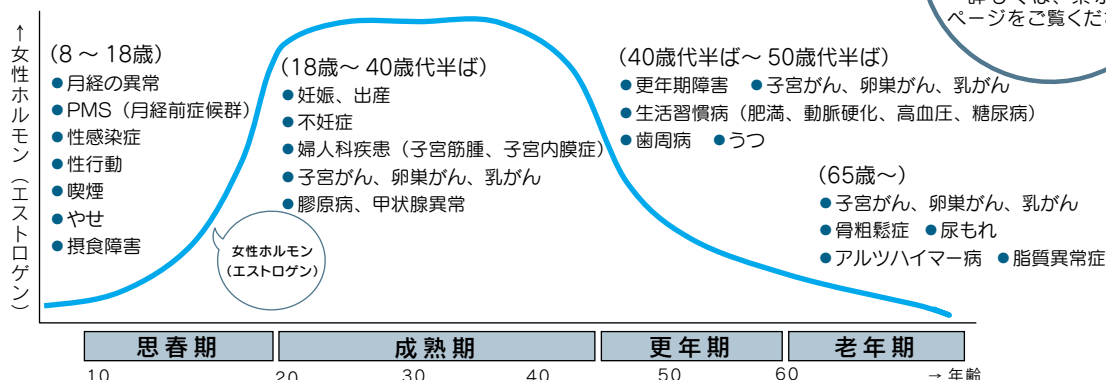
NPO法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会代表理事。「まち歩き」を活動の中心に据え、地域資源の情報発信や、県内及び九州各地での観光ボランティアガイドの育成・研修、まちづくりコーディネートなどに従事する、自他ともに認めるまち歩きのプロ。主なテーマは、地域再発見やツーリズム、さらに商店街やムラの活性化など。講演活動、大学の非常勤講師などを通しての持論展開のほか、新たな地域資源の価値づけとして「世間遺産」を提唱するなど、地域の魅力を観光・教育・まちづくりに展開させる活動に従事している。1972年鹿児島市生まれ。鹿児島大学理学部地学科卒。

毎年3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です!

女性のライフサイクルと健康の変化

女性のからだは男性と異なり、一生のなかで大きく変化します。
この変化は、女性ホルモンに大きく影響を受けるために起こっています。
いつまでも元気で輝いて過ごすために、自分のからだについて知り、変化
に気づき、からだのサインを見逃さないことが大切です。
この週間をきっかけに、自分のからだに目を向けてみましょう。

県では、「女性にやさしい医療機関」、「女性の健康づくり協力店」、「女性の健康サポート薬局」を指定しています。
詳しくは、県ホームページをご覧ください。



明るく充実した毎日を過ごすためには?

自分の身体をよく知っておく

起こりうる身体の変化を理解し、自分にとっての正常な状態を普段から知っておくことが大切です。

適切な生活習慣を心がける

良い状態を長く保つために、健康的な習慣を続けることが大切です。

変化にすぐ対応する

変化や問題に気づいたら、早めに医療機関を受診するなど専門家に相談しましょう。

女性に起こりやすい代表的な病気

女性のからだは、女性ホルモンの影響を受けるため、女性には女性であるがゆえにかかりやすい病気があります。
加えて、年齢によってかかりやすい病気も変化します。

日頃から健康管理に努め、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう!

【乳がん】

乳房内の乳腺にできるがんで、40～60歳に多く見られますが、若い人の発症も増えてきています。女性がかかるがん
で最も多く、現在、12人に1人の女性がかかるといわれています。

早期発見により治癒することも多いので、40歳以上の方は2年に1回、マンモグラフィ検診を受けましょう。併せて定期的
に自己触診を行い、しこりに気づいたら、すぐに受診をしましょう。

【更年期障害】

女性ホルモンの減少により、心身にさまざまな症状が起こります。ほてり、のぼせ、発汗、冷え、肩こりなど人により症
状もさまざまです。変化を受け止め、周囲の人の理解を得ることも必要です。日常生活に支障がある場合は婦人科に相談し
ましょう。

【脂質異常症】

女性ホルモンには、コレステロールの増加や血管壁の老化を抑える働きがあります。閉経後はこうした働きが失われるた
め、脂質異常症になりやすく、心筋梗塞や脳卒中の危険が高まります。閉経後は食生活や運動など生活習慣を見直し、定期
的に健康診断を受けましょう。

【子宮頸がん】

子宮頸がんは子宮の入り口付近の粘膜にできるがんで、20歳代での発症も増えているがんです。ほとんどはHPV (ヒトパ
ピローマウイルス) の感染が原因で、セックスの経験がある人は誰でも感染する可能性があります。初期は無症状ですが、
がん検診で発見することができます。早期発見であれば妊娠・出産も可能です。

20歳を過ぎたら、定期的に子宮頸がん検査を受けましょう。

【子宮筋腫】

子宮にできる良性の腫瘍で、30～40歳代の女性の4人に1人はもっているといわれる一般的な病気です。無症状のことも多いですが、月経痛や経血量の増加が見られることがあります。大きさや部位、症状などにより、治療または定期的に経過観察をしていきます。

【骨粗鬆症】

女性ホルモンは骨の形成にも影響しており、閉経後は骨がもろくなり骨折しやすくなります。日頃からカルシウムとビタミンDの多い食品をとり、適度な運動をすることが大切です。閉経後はさらにカルシウムをとり、運動を心がけ、定期的に骨量の検査を受けましょう。

早期発見が大切!

早期発見のために、定期的に健診やがん検診を受けましょう！
お住まいの市町村や医療機関で受けることができます。

3月24日は「世界結核デー」です!

「世界結核デー」とは?

「世界結核デー」(World TB Day)は、1882年3月24日のコッホ博士による結核菌発見の発表を記念し、世界の結核根絶への誓いを新たにするために1997年に制定されました。

それ以降、毎年3月24日前後に世界でイベント等が開催されています。

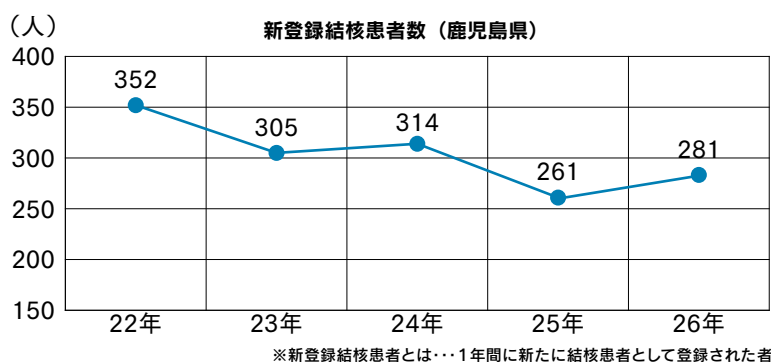
結核は現代の病気です。

結核は、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、過去の病気ではありません!

日本国内では、今でも1日に約54人の新しい患者が発生し、約6人が亡くなっている重大な感染症です。

本県でも、ここ数年、結核を発症する患者の数が増減を繰り返しています。

医学の進歩で克服されたかに見えている結核は、現在でも猛威をふるっており、決して「過去の病気」ではないのです。



早めの受診がポイント

何週間も咳が続いているのに、「風邪が長引いている」と自分で決めつけてしまっていないか?

結核の初期症状は、風邪に似ています。

- 咳やタンが2週間以上続く
- 倦怠感が続いたり、急に体重が減る

このような症状がある場合には、結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう。

自分自身の健康のためにも、家族や友人など周囲の方への感染を防ぐためにも、早期発見・早期治療が重要です。



在宅歯科医療の相談窓口ができました

歯及び口腔内の健康の保持増進は、単なる食物の咀嚼だけでなく、食事や会話を楽しむといった生活の質の向上や、生活習慣病の予防など、全身の健康の保持・増進にも重要な役割を果たしています。特に、介護が必要な方は、口腔機能の低下や誤嚥性肺炎を予防するためにも、適切な歯科医療と日頃の口腔ケアが大事になります。

そこで、介護が必要な方で、歯や歯ぐきの痛み、入れ歯が合わない、摂食嚥下障害など、お口に問題を抱えている方と歯科医療をつなぐ相談窓口ができました。専任の歯科衛生士が相談に対応しています。

●在宅歯科医療連携室

鹿児島県歯科医師会口腔保健センター内
電話 (099) 223-0378 FAX (099) 223-2593
メールアドレス renkeishitu@8020kda.jp
受付時間：月～金曜日 9時～17時（土日祝日除く）



在宅歯科医療連携室・
地域の相談窓口って
何をするといい？

●地域の相談窓口（在宅歯科医療推進室）

川内市医師会在宅医療支援センター内
電話 (0996) 22-0014 FAX (0996) 22-0015
メールアドレス zaitakushika6@8020kda.jp
受付時間：月～金曜日 9時～15時30分（土日祝日除く）

大島郡医師会病院地域医療連携室内
電話 (0997) 54-8013 FAX (0997) 55-6375
メールアドレス zaitakushika15@8020kda.jp
受付時間：月～金曜日 9時～17時（土日祝日除く）

お口に問題を抱える要介護者と訪問歯科診療の
橋渡しをします！

- ・自宅、施設、病院等で、寝たきり等により
医院に通院できない方のお口の相談
- ・在宅歯科医療を行う歯科医院の紹介 など

がん診療連携クリティカルパス （私の手帳）について

がん診療連携クリティカルパス（私の手帳）とは？

地域のかかりつけ医と病院の医師が、患者の診療経過を共有できる診療計画表のことで、医療機関の診療の役割分担や共同診療計画、患者用の診療計画表等で構成されます。

本県では、患者と医療機関双方の利便性を図るため、平成27年度以降の新規発行分から鹿児島大学が作成した8種類のパス（胃がん、大腸がん、肺がん、肝がん、乳がん、子宮体がん、子宮頸がん、前立腺がん）を県内統一のがんパスとしています。

私の手帳
（がん診療連携パス）



●ねらい

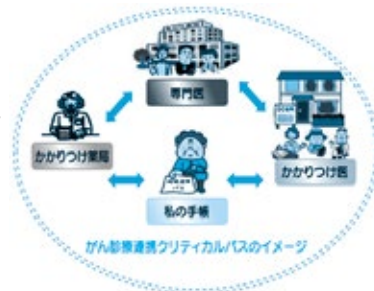
がん診療連携拠点病院等と地域の医療機関とが患者の診療計画等の情報を共有し、それに従った診療を実施することで、当該医療機関の機能分担や連携を図り、がん患者が住み慣れた地域で安心してがん診療を受けられるようになることにあります。

●患者にとってのメリット

- かかりつけ医と病院医師が患者の治療経過等の情報を共有することで、検査の重複等を回避できるなど、よりよい医療と安全が提供される。
- 診療の待ち時間の短縮や通院時間の短縮など、患者の負担軽減が図られる。
- 患者自身が診療計画書や病気を理解したうえで、治療の目標を管理することができ、かかりつけ医のもとで、手厚い診療を受けることが可能になる。

●活用方法

患者が診療を受ける都度医療機関に提示し、医療機関は検査結果や医師の所見等を記載します。（お薬手帳のような活用イメージです。）



私の手帳を使用したい場合

お近くのがん診療連携拠点病院等にお問い合わせください。

がん診療連携拠点病院等については、鹿児島県ホームページ（ホーム＞健康・福祉＞健康・医療＞生活習慣病・がん関連＞がん関連（医療機関）＞がん診療連携拠点病院について）をご覧ください。

肝臓は「沈黙の臓器」です ～肝炎ウイルス検査はお済みですか？～

ウイルス性肝炎とは？

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して、肝臓の細胞が壊れていく病気です。
この病気になると徐々に肝臓の機能が失われていき、ついには肝硬変や肝がんなどの重篤な症状につながる恐れがあります。

肝炎ウイルスが体内にいても、症状が出ないことから、多くの人が感染していても気づきません。そのため、早期発見・早期治療が重要です。

肝炎ウイルス検査が無料で受けられます。

これまでにB型、C型の肝炎ウイルス検査を受けたことのない方は、保健所や県と契約を結んだ医療機関（鹿児島市内を除く）で、無料で肝炎ウイルス検査を受けることができます。早めに検査を受けましょう。

肝炎ウイルスに感染していたら専門医に相談してみましょう。

肝炎ウイルスに感染していたとしても、肝臓の状態は人によってまちまちです。
まずは、肝疾患の専門医療機関等を受診してください。

初回精密検査費用、定期検査費用の助成が受けられます。

県では、肝炎ウイルス検査で陽性と判定された方が対象となる精密検査の費用又は、住民税非課税世帯に属する慢性肝炎、肝硬変、肝がん患者が対象となる定期検査の費用を年1回助成しています。

肝炎医療費の一部を助成しています。

県では、B型及びC型ウイルス性肝炎に対する医療費の助成を行っています。

- 助成対象の治療：インターフェロン治療、インターフェロンフリー治療、核酸アナログ製剤治療
- 月額1万円（上位所得階層は2万円）を超える部分について助成しています。



詳しくは県ホームページへ

鹿児島県 肝炎関連情報

検索



<http://www.pref.kagoshima.jp/kenko-fukushi/kenko-iryo/kansen/kannen/index.html>

3月は「自殺対策強化月間」です!!

鹿児島県保健福祉部障害福祉課

最新の人口動態統計（平成26年）によると、平成26年の自殺者数は全国で約2.5万人となっています。本県においても355人の方が自ら命を絶っており、この数は本県の交通事故死者数の約3倍にあたります。

なかでも3月は、例年、自殺者が多い傾向にあることから、平成22年に「自殺対策強化月間」が制定され、全国でスタートしました。

自殺を考えている人は、気分が沈んだり、不眠が続くなどのうつ病の症状や原因不明の体調不良が続くなど、何らかのサインを発していると言われています。

「あなたのこと、心配しているよ」と支える気持ちを声に出したり、寄り添うことが、悩み、苦しんでいる人の助けになります。

そして、悩みを抱えている方は、決して1人で悩まずに、まずは誰かに相談しましょう。

相談窓口

- 県自殺予防情報センター Tel.099-228-9558
- 県精神保健福祉センター Tel.099-218-4755

- こころの電話 Tel.099-228-9566
- Tel.099-228-9567

- 各保健所
- 各市町村