社会福祉法人
恩賜財団 済生会滋賀県病院
SAISEIKAI SHIGA HOSPITAL

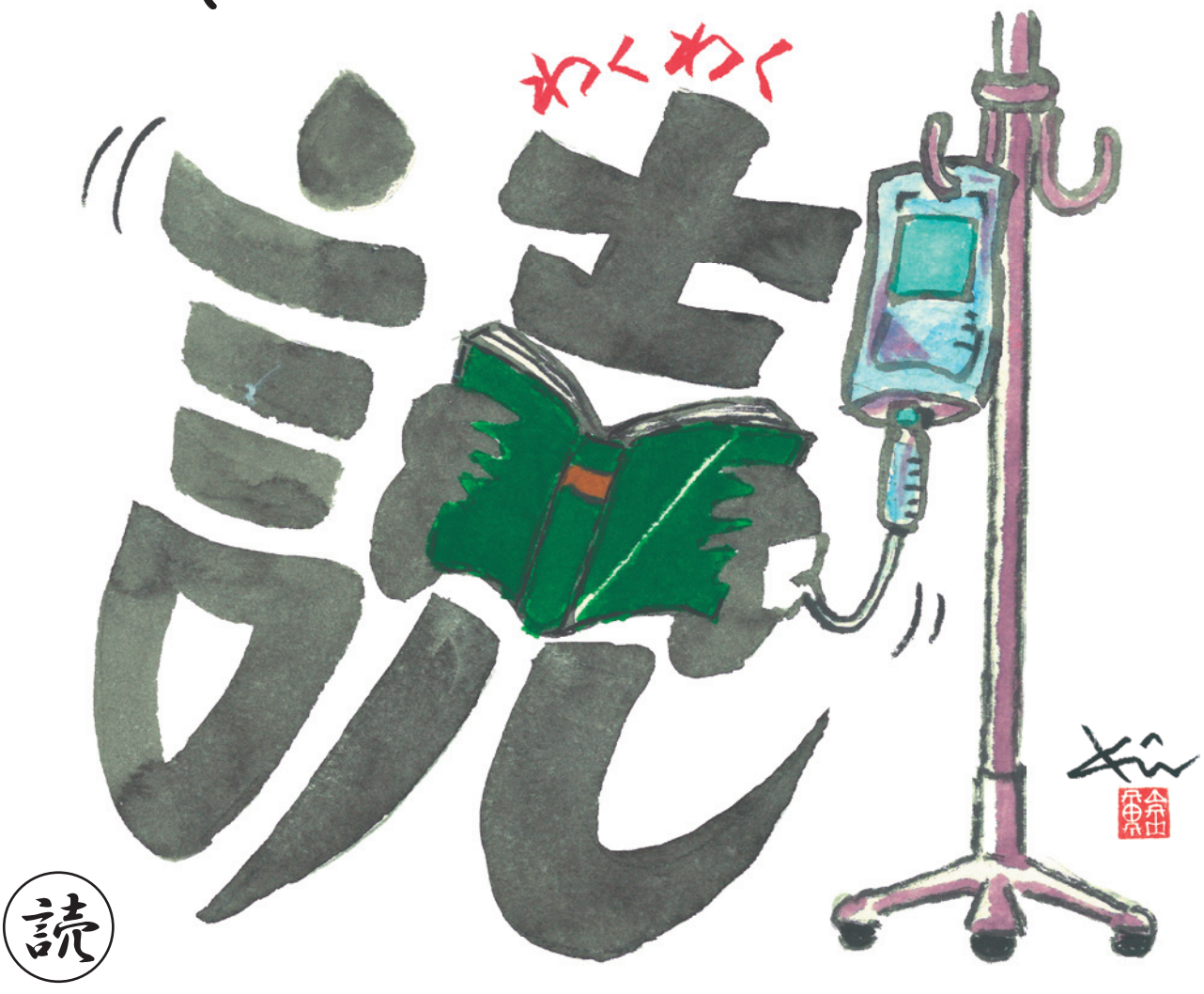
地域の皆さんと病院を“つなぐ”広報誌

かけはし

253号
2026年11月
ご自由にお持ちください

特　集　11月14日は世界糖尿病デー　正しく知ろう糖尿病
リハビリ通信　冬の「かくれ脱水」にご用心!

読書の秋。
病の床に
あっても
文字達は
脳や心に
分け入って
あなたを
別世界へ
連れ出して
くれる。



作：南　久美子

済生会滋賀県病院
特集
−Feature−

11月14日は世界糖尿病デー

正しく知ろう糖尿病



11月14日は糖尿病の画期的な治療薬であるインスリンを発見したフレデリック・バンディング博士の誕生日にちなみ「世界糖尿病デー」とされています。糖尿病は日本でも多くの方が抱える身近な病気ですが、初期の段階では自覚症状がほとんどなく、気づいたときには合併症が進行していることも少なくありません。今回は糖尿病のことを正しく理解し、健康な毎日を送るために知っておきたい4つのポイントを解説します。

注）本特集の内容は、いくつか種類のある糖尿病の中でも2型糖尿病を対象に解説しております。

参加無料　申込不要

糖尿病教室 開催中

【日時】　毎月第2火曜日 14:30〜16:00
【場所】　当院5階 なでしこホール
※12月8日は10階 健診センターのラウンジ
糖尿病の知識や、毎日の食事・運動のポイントなどを学べる教室です。
詳細は当院ホームページをご確認ください。

詳細はこちら

1 糖尿病ってどんな病気?

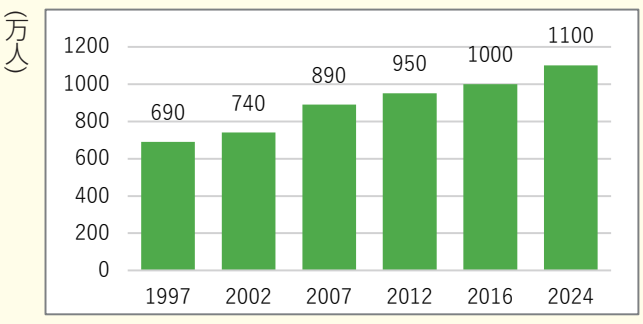
糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が正常よりも高い状態が続いてしまう病気です。通常、食事から摂った糖は膵臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きによって細胞へ取り込まれ、エネルギーとして利用されます。しかし、このインスリンの分泌量が減ったり、効きが悪くなったりすると、糖が細胞に取り込まれずに血液中にあふれてしまいます。過剰な糖は血管の内側にダメージを与え、血管の状態を悪化させます。眼や腎臓、神経などの組織における細い血管の障害だけでなく、心臓や脳の太い血管にも障害が起こりやすくなります。それが後述する糖尿病合併症です。

高度の高血糖になると「のどの渇き」「頻尿・多尿」「疲れやすい」「体重減少」などの症状があらわれますが、中等度の高血糖では自覚症状がない人が大半です。そのため、症状があらわれて初めて受診したときには病気がかなり進行しているケースも少なくありません。自覚症状が乏しく、進行するまで自分ではなかなか気づけないことが糖尿病の厄介な特徴の一つです。

2 成人の6人に1人に血糖値の異常!

日本の糖尿病患者数は世界でも上位に位置しており、国別では第10位（2017年）ともいわれています。下のグラフは国内の糖尿病患者数の推移を示したものです。推計を始めた1997年の690万人から右肩上がりで推移しており、2024年には1,100万人と推計されています。糖尿病の可能性を否定できないもの（=糖尿病予備群）を含めると約1,800万人に上るとされており、成人のおよそ6人に1人が糖尿病またはその予備群に該当する計算になります。

しかし、糖尿病と診断されている人のうち、実際に治療を受けている人は67.4%にとどまっています。では、糖尿病を放置するとどのような影響があるのでしょうか。次に、糖尿病の本当の怖さである「合併症」について解説します。



糖尿病が強く疑われる者の推計人数
（出典:令和6年 国民健康・栄養調査）

3 糖尿病の三大合併症「し・め・じ」

糖尿病の本当の怖さは、高血糖そのものだけではなく、その先にある血管障害によって引き起こされるさまざまな合併症です。代表的なものに「糖尿病の三大合併症」と呼ばれる「神経障害」「網膜症」「腎症」があります（下図）。また、高血糖の状態が続き、高血圧や脂質異常、喫煙などが合わさるとより動脈硬化が進みやすくなり、「心筋梗塞」や「脳卒中」など直接命に関わる病気のリスクも高まります。さらに近年では「がん」や「認知症」との関連も明らかになっています。このように糖尿病は全身のさまざまな病気と深く関わっているため、適切な治療や生活習慣の改善によって血糖値を管理することが大切です。

し 神経障害



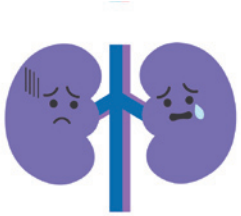
高血糖による末梢神経の障害は、足先のしびれ、痛み、感覚低下をきたし、自律神経の障害は起立性低血圧や便秘・下痢などをきたします。末梢神経の障害が原因で足の切断に至ることもあります。

め 網膜症（眼）



高血糖による網膜の細小血管の障害は、網膜に出血や白斑、新生血管を生じさせます。初期は自覚症状に気づきにくいですが、進行すると視力障害や失明に至ることがあります。

じ 腎症



高血糖によって腎臓のろ過システムが障害され、アルブミン尿から始まり、タンパク尿・腎機能低下へと進行します。透析導入の主な原因で、血糖値だけでなく血圧の管理も重要です。

4 糖尿病にならないために、悪くさせないために

こうした合併症を防ぐには、糖尿病の発症や進行を防ぐことが大切です。そのためには日頃からの生活習慣が重要です。中でもカギとなるのが、毎日の「食事」と「運動」です。

「食事」 単純に食事量を減らしたり、カロリー制限をすれば良いというわけではありません。日本糖尿病学会が提唱している食事のポイントを右にお示しします。ご自身の食習慣と照らし合わせてみてください。明らかな問題点があればまずはその改善から、できていれば継続が重要です。

「運動」 運動には、糖の利用を促進し血糖値を下げる急性効果と、インスリンの働きを良くする慢性効果があります。1回20～30分間のウォーキングを週3日以上、1週間で150分以上の有酸素運動がお勧めです。ただし、糖尿病治療中の方は病状によって運動が逆効果になる場合もありますので主治医の先生とよく相談してください。

食事のポイント

- □腹八分目とする
- □食品の種類はできるだけ多くする
- □動物性脂質は控えめにする
- □食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻きのこなど）を摂る
- □1日3食を規則正しく摂る
- □ゆっくりよくかんで食べる
- □間食、ジュース類を控える

運動の効果は他にも

- □減量効果が期待できる
- □筋力維持や骨粗鬆症の予防
- □高血圧や脂質異常の改善にも有効
- □体力・心肺機能の向上
- □爽快感・ストレス解消

監修：福家智也（糖尿病内分泌内科）

リハビリ通信

冬の「かくれ脱水」にご用心!

リハビリテーション技術科　理学療法士　上原 昭人

のどが渇いていないのに、水分不足?

夏は汗をかくので水分補給を意識しますが、冬はいかがでしょうか。実は、汗をあまりかかなくても、呼吸や皮膚から水分は失われています。さらに、年齢を重ねると、体の水分が減っていてものどの渇きを感じにくくなることがあります。**「のどが渇いていない」ことと「水分が足りている」ことは、必ずしも同じではない**のです。



まだのど渇いてないな…



知らぬ間に水分不足に!?
＝「かくれ脱水」

筋肉も、体の水分を蓄える場所

筋肉は、体の水分を蓄える場所のひとつです。加齢などで筋肉量が減ると、体に蓄えられる水分も少なくなります。食事量や水分を摂る機会が減ることも重なると、知らないうちに水分不足に傾くことがあります。**こうした脱水症になる前の水分不足の状態を「かくれ脱水」**と呼びます。

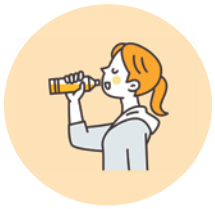
こんな変化に気をつけましょう



最近、疲れやすくなった



食事の量が減ってきた



食事以外で水分を摂る機会が減った



水分不足に気づくためのヒントですが、
ほかの原因でも起こるため、これらだけで脱水症とは判断できません。

冬の水分補給、3つのポイント

①**のどが渇く前に、こまめに飲む:**起床後や食事、休憩など、生活の節目に水分を摂りましょう。

②**食事からも水分を摂る:**食事にも水分は含まれています。食事量が減っているときは、水分の摂取量にも気を配りましょう。

③**いつもと違う体調に気づく:**疲れやすさや食欲低下などの変化が続くときは注意を。意識や受け答えに異常がある場合は、速やかに医療機関へ相談してください。



冬ものどの渇きだけを水分補給の目安にしないことが大切です。
心臓や腎臓の病気などで水分摂取量の指示がある方は、主治医の指示に従ってください。

《参考文献》脱水症の前段階「かくれ脱水」を知る そのメカニズムを理解して，適切な予防策を．谷口英喜．コミュニティケア．24(14):10-14, 2022

子どもたちが病院の仕事にチャレンジ「ミッション・イン・ホスピタル」開催!











9月26日(土)、病院のさまざまな仕事を体験できるイベント「ミッション・イン・ホスピタル」を開催しました。本企画は小学5年生から中学3年生を対象に毎年開催している当院の人気イベントで、今年は募集定員30名に対して152名の応募がありました。

当日は、医師や看護師、薬剤師など医療スタッフのサポートを受けながら、さまざまな医療体験を行いました。毎年恒例の電気メス体験では、鶏肉の中に隠された血管を電気メスで取り出すミッションに挑戦。今年初登場のドクターカー出動シミュレーションでは、無線で出動要請を受けた後、必要物品を準備し、実際に車両へ乗り込むという本番さながらの体験をご用意しました。また、エコー検査体験では、超音波診断装置を使って果物ゼリーの内部を観察し、医療機器の仕組みについて学びました。そのほかにも、脳血管内治療(脳カテーテル)体験や調剤体験、X線ポジショニング体験、沐浴体験など全10種類のプログラムを実施し、子どもたちは真剣な表情で説明に耳を傾けながら、病院の仕事に熱心に取り組みました。

参加者からは「普段できない貴重な体験ができた」「将来の仕事を考えるきっかけになった」「病院にはさまざまな仕事があることがわかった」といった感想が寄せられ、病院で働く多職種への理解を深める機会となりました。この体験が、子どもたちにとって医療をより身近に感じるきっかけとなり、将来の夢や進路を考える一助となることを願っています。


参加者の皆さん

令和８年度 済生会近畿ブロック会議を開催

9月4日、令和8年度済生会近畿ブロック会議が草津市のホテルボストンプラザ草津びわ湖で開催され、済生会本部および近畿各支部・施設から約120名が出席しました。

合同会議では、本部から済生会を取り巻く現状や今後の取り組みについて報告がありました。また、2040年を見据えた新たな地域医療構想や医療機関機能報告への対応についても取り上げられ、今後の施設運営における重要な課題として認識を共有しました。

基調講演では、日本医師会副会長の城守国斗氏を講師にお迎えし、「新たな地域医療構想と診療報酬改定について」と題してご講演いただきました。地域医療構想の方向性や制度改正の背景について理解を深める機会となりました。

最後に各部門に分かれて分科会を実施しました。医療・福祉を取り巻く環境が大きく変化する中、各施設の実践事例や課題を共有し、今後の施設運営に向けて活発な意見交換が行われました。





日本医師会副会長の城守国斗氏（左）
と当院の三木恒治院長（右）

令和８年度 院内災害訓練を実施

10月17日、災害発生時においても安全に医療を提供できる体制を維持するため、院内災害訓練を実施しました。

訓練では琵琶湖西岸断層帯を震源とする大規模地震の発生を想定し、災害対策本部の立ち上げや運営、医療資源の管理、ライフライン障害への対応などについて訓練を行いました。参加者は災害マニュアルや事業継続計画（BCP）に基づき、それぞれの役割を確認しながら対応にあたりました。

また、発災後の病院運営を想定し、多数の傷病者への対応や病床の確保、関係部署との情報共有などについて実践的な訓練を実施しました。訓練を通じて課題を整理するとともに、大規模災害発生時にも継続して医療を提供できる体制の強化につなげました。





Information

個室改修工事および個室料金改定のお知らせ

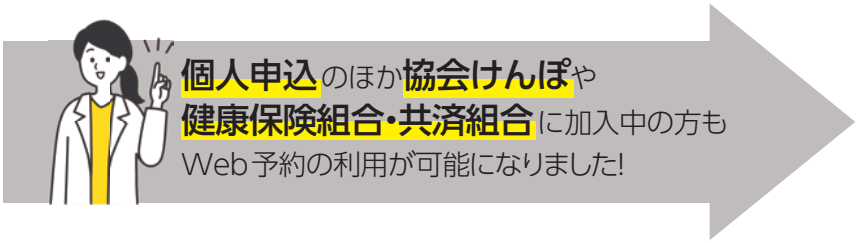
現在、療養環境の向上を目的として、個室(特別室・A個室・B個室)および一般浴室の改修工事を実施しています。工事期間中は、騒音や振動等によりご不便をおかけする場合がございますが、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、個室料金については、改修工事完了後の個室から順次改定いたします。詳細は下記をご覧ください。

室料区分	改定前(税込)	改定後(税込)
特別室	13,200円/日	16,500円/日
A個室	5,940円/日	9,900円/日
B個室	4,400円/日	8,250円/日

※料金は入室・退室時間に関わらず1日単位で発生いたします。
(例:1泊2日でご入院の場合は、2日分のご請求となります)

日帰り人間ドックのお申し込みはWeb予約が便利です

日帰り人間ドックのご予約は、24時間いつでもお申し込みいただけるWeb予約が便利です。2026年3月より、各種健康保険組合・共済組合に加入中の方もWeb予約が可能になりました。ただし、頭部MR検査・肺がん検査(胸部CT)などの一部オプション検査はWeb予約に対応しておりませんので、ご希望の場合はお電話にてお申し込みください。詳しくは、当院のホームページをご覧ください。



▲HPはこちら

当院では無料低額診療事業を実施しています

詳細は当院ホームページをご確認ください。

▲HPはこちら

読者アンケートにご協力ください!

より親しまれる広報紙を目指し、読者アンケートを実施しています。広報誌のご感想やご意見をぜひお聞かせください。いただいたご意見は、今後の誌面づくりの参考にさせていただきます。ご協力をよろしくお願いいたします!

▲回答はこちらから

シニア・社会人・学生・はじめての方も歓迎！

外来ガイドボランティア募集中！


院内のご案内


移動のお手伝い


お声かけ・見守り


やさしい気づき

活動時間	・平日8:30～17:00のいつでもOK! ・ご希望の時間／日数に調整可 ・短時間／週1回未満でも可

参加条件	・心身ともに健康な方 ・患者さんのプライバシーを守り、病院事業に理解のある方 ※未成年者は保護者の同意必須

お申し込み
お問い合わせ

済生会滋賀県病院　診療支援課（ボランティア担当）

TEL:077-552-1221（代表）

詳細はこちら
当院ホームページ



ご意見にお答えします

ご意見

リハビリで月4回来ていますが、駐車場代が100円いるとのこと。外来にしても、30分以内に終わって出ることはないので。通院に関しては駐車場代を取らないでほしい。

回答

当院では、約5年前から無料駐車場から各駐車場に駐車ゲートを設けて外来患者さんを除く利用者さんから駐車料金をいただく運用に変更しました。

その間に患者さんが増加したこともあり、駐車場が不足し、満車時に国道8号線まで渋滞することがありました。そのため駐車場を拡大し、敷地内の構内道路に駐車待ちの列を解消することができました。

この駐車場拡大は多くの費用がかかりましたことと、5年前と違い、近隣の病院におかれましても駐車場利用者の有料化が定着していることを受けまして、令和7年12月17日から全ての利用者さんから駐車料金をいただく運用に変更させていただきました。

料金設定については、できる限り安く抑えるよう運営委託業者さんと交渉させていただいております。当院の駐車場管理にご理解いただきますようお願いします。

病院理念
私たちは、済生会の「救療済生」の精神に基づき、安全で質の高い医療の提供と、心温まるサービスを実践し、地域の皆様の安心と幸せな未来へ貢献します。

かけはしNo.253　2026年11月
発行元　社会福祉法人 恩賜財団 済生会滋賀県病院
〒520-3046　滋賀県栗東市大橋二丁目4番1号
TEL（077）552-1221（代）　URL https://www.saiseikai-shiga.jp/