

Newsletter

—— 梶が谷から広がる輪 ——

クロストーク

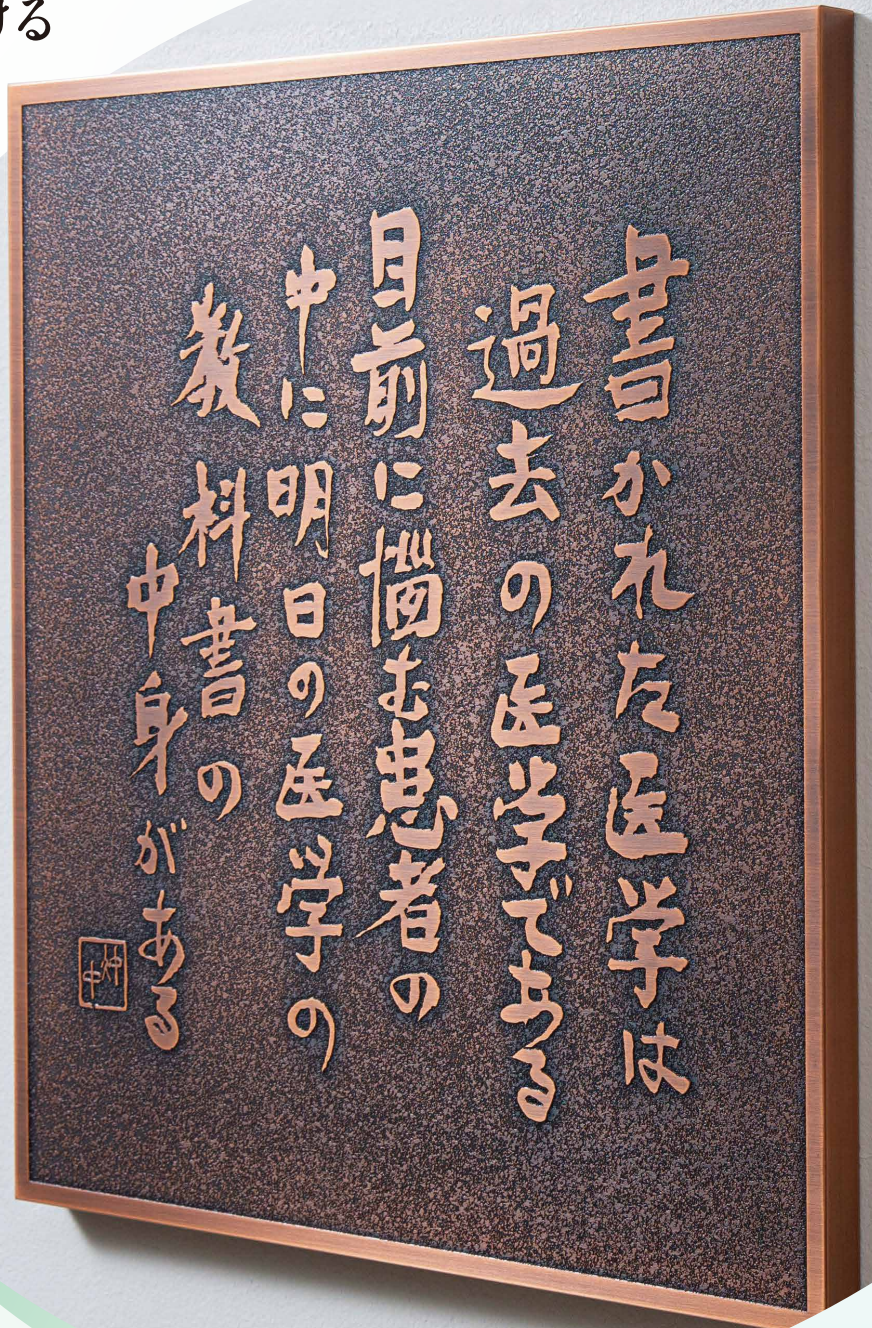
糖尿病と肥満症における
食事・運動療法

呼吸器を守るワクチン

健康な呼吸を支える
科学的予防医療

公開講座レポート

虎の門病院 第2代院長
冲中重雄先生のお言葉です。
当院講堂に残されており、
職員一同はこの言葉を心に留め
日常診療の質向上や研鑽に努めています。



Vol. 02

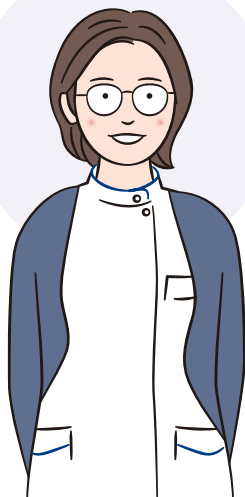
2026年2月発行



国家公務員共済組合連合会

虎の門病院 分院
TORANOMON HOSPITAL KAJIGAYA

小原友子
管理栄養士



吉川睦
管理栄養士



辻本哲郎
糖尿病内分泌科医師



池田更
糖尿病内分泌科医師



糖尿病と肥満症における食事・運動療法 ― 継続の秘訣とは

糖尿病と肥満症の食事療法のポイント

辻本 糖尿病の患者さんからは、食事についてどのような相談が多いのでしょうか。

池田 「これはだめ、あれもだめと言われ、何を食べればいいのかかわからない」という声をよく聞きます。その結果、必要以上に制限してしまい、続かなくなる方も少なくありません。糖尿病だからといって“絶対に食べてはいけない食品”はほとんどありません。大切なのは量や頻度、食べるタイミングを整えることです。

辻本 栄養士として、まず意識してほしいポイントがありますか。

小原 基本はバランスの良い食事です。1日3食を均等に、毎食「主食・主菜・副菜」をそろえることを心がけてください。生活スタイルに合わせた工夫は、管理栄養士と一緒に考えていきます。

辻本 糖尿病のない肥満症の患者さんからの相談で多いのはどんな内容でしょう。

池田 「食事制限をしても我慢できず続かない」という訴えです。短期間で過度な制限を試みて、かえってうまくいかないケースが多い印象です。

吉川 毎食“腹八分目”を目安に、よく噛んでゆっくり食べることをおすすめします。食べたものを記録すると、自分にとって適量がつかみやすくなりますよ。

無理なく続けるための 運動・減量サポートと治療体制

辻本 運動不足が気になる方の最初の一步としては何がよいでしょうか。

池田 散歩、ストレッチ、ラジオ体操など、軽い有酸素運動が始めやすいと思います。まずは短時間でも体を動かす習慣をつくり、慣れてきたら1日30分を週3回以上など、少しずつ目標を高

めていきましょう。無理をして痛めてしまうこともありますので、主治医と相談しながら進めることが大切です。

辻本 食事や運動療法を続けるためのコツはありますか。

小原 極端な制限では続きません。生活に合わせ、無理なく続けられる方法を一緒に見つけていきます。定期的な面談を通して意識が変わる方も多いですね。

池田 目標は小刻みに設定し、段階的に達成していくことが効果的です。糖尿病の方は体質的に血糖値が上がりやすい場合もあり、薬物療法が必要になることもあります。治療継続のためには、その点をご本人に理解していただくことが重要です。

辻本 当院には「ベストウェイト外来」もありますね。

池田 はい。糖尿病の有無にかかわらず、肥満症の患者さんの減量をサポートしています。1〜2ヶ月でマイナス1kg程度という無理のない減量を推奨し、必要に応じて肥満症治療薬の併用も行います。

小原 治療薬を使うと食欲が抑えられ、間食や暴飲暴食が減ったと実感される方が多いですね。

池田 一方で、消化器症状などの副作用が出る場合もあるため、安全に使用できるかを導入前後で丁寧に確認しています。

辻本 最後に、地域の医療関係者や患者さんへメッセージをお願いします。

池田 糖尿病や肥満症の治療は簡単ではありませんが、当科では医師、管理栄養士、療養指導士がチームで支援し、患者さん一人ひとりに合った方法を一緒に探します。治療にお困りの方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。



呼吸器を守るワクチン

— 健康な呼吸を支える科学的予防医療 —

人の体には、細菌やウイルスに対抗する「免疫」という仕組みがあります。ワクチンはこの免疫にあらかじめ「予習」をさせ、感染を防ぎ、かかっても重症化を防ぐ手段です。つまり、毒性の高い病原体を直接使わずに免疫の訓練を行う“科学的な盾”です。



ワクチンの種類

「不活化ワクチン」は、病原体の感染力をなくしたもので、安全性が高いのが特徴です（例：インフルエンザ、肺炎球菌肺炎等）。

「生ワクチン」は、毒性を弱めた病原体を使い、体内で軽い反応を起こして強い免疫を作ります（例：麻疹、風しん、水ぼうそう、ロタウイルス感染症等）。

「トキソイドワクチン」は、細菌が作り出す毒素に対するワクチンです。（例：ジフテリア・破傷風等）

また「mRNAワクチン」は、新型コロナウイルスで知られる新しい技術で、ウイルスの設計図の一部（mRNA）を利用して免疫を誘導します。

[呼吸器疾患に関わる主なワクチン]

■ インフルエンザワクチン（不活化ワクチン）

毎年流行し、高齢者や慢性呼吸器疾患のある方では肺炎や呼吸不全を起こす危険があります。年1回の接種が推奨され、65歳以上では公費助成の対象となっています。

■ 肺炎球菌ワクチン（不活化ワクチン）

肺炎の原因として最も多く、かつ重篤化する可能性のある「肺炎球菌」に対するワクチンです。成人には以下の4種類が使用されます。

- **23価肺炎球菌多糖体ワクチン（PPSV23）**：商品名「ニューモバックス®NP」。：23種類の肺炎球菌に対応し、65歳以上や慢性呼吸器疾患・心疾患・糖尿病などを持つ方に5年毎に定期接種（初回は公費助成あり）します。

- **15価肺炎球菌結合型ワクチン（PCV15）**：商品名「バクニューバンス®」：2022年に承認されました。免疫誘導能が高く、PPSV23との順次接種も推奨されています。

- **20価肺炎球菌結合型ワクチン（PCV20）**：商品名「プレバナー20®」。：免疫持続効果が高く、PPSVの接種後1年以上あけて接種することで効果が高まります。

- **21価肺炎球菌結合型ワクチン（PCV21）**：商品名：キャップバックス®：2025年8月に承認され新しいワクチンです。1回接種で、高齢者または肺炎球菌に罹患するリスクが高いと考えられる成人が接種対象です。現時点で最も広範囲な血清型をカバーします。プレバナー20とバクニューバンスは、小児では公費助成あり、成人では任意接種・自費となります。いずれも接種は1回のみです。これらを適切に組み合わせて接種することで、肺炎による入院・死亡リスクを大幅に減らせることが報告されています。

■ RSウイルス（RSV）ワクチン（不活化ワクチン）

乳幼児の細気管支炎の原因として知られていますが、高齢者や基礎疾患を持つ人でも重い肺炎や急性増悪を起こします。2023年に成人用RSウイルスワクチンが日本で承認されました。

- アブリスボ®（Pfizer製）
- アレックスビー®（GSK製）

いずれも60歳以上を対象に接種可能です。重症感染の予防効果が確認されており、現時点では任意接種（自費）ですが公費化が検討されています。

■ 新型コロナウイルスワクチン

mRNAワクチンが中心で、感染予防効果はやや低下しても重症化防止効果は維持されています。慢性呼吸器疾患を持つ人では、追加接種が強く推奨されています。

ワクチンの意義と安全性

副反応として腕の痛みや発熱などがみられますが、ほとんどは軽度で数日以内に改善します。ワクチンは「感染を防ぐ」だけでなく、「重症化を防ぐ」ことが目的です。呼吸器疾患のある患者さんにとっては、感染予防は治療の延長線上にあります。ワクチンは、自分だけでなく周囲の人の肺をも守る社会的な防波堤です。医師と相談しながら、自身の年齢・持病・生活環境に応じて、最適なワクチン接種を計画的に受けることが、健やかな呼吸を守る最善の方法です。

公開講座のレポート



高齢者の骨折を減らすために知っておきたいこと

院長 竹内靖博

人生100年時代を迎えて、私達人類は骨粗鬆症のために骨折するほど長生きになりました。個人差はありますが、骨の耐用年数はその人の寿命に満たないという時代を迎えています。骨の耐用年数切れは、骨折することや骨粗鬆症と診断されることで気づかれます。幸いにして、21世紀に生きる私達は、骨を強くして骨折を減らすことのできる手段を手に入れています。その中心は骨粗鬆症治療薬ですが、それ以外にも、骨を脆くする生活習慣が解明されつつあり、どのようにすれば転びにくい身体になるかのヒントも見出されつつあります。まずは自分の骨の状態を知ることから始めましょう。

おなかの病気のあれこれ～胃や腸のいろいろな病気～

消化管センター外科（上部）部長 春田周宇介

胃や腸の働き、便秘や下痢の原因や対処法、胸やけ、胃痛、食欲不振、腹痛の原因や対処法などの話をお聞きいただき、本当に危ない症状（血液混じりの粘液便や、激痛を伴う10回以上の下痢、3カ月で5%以上の体重減少など）について知って頂けたと思います。胃癌、大腸癌などの早期発見には定期的な検診の受診が大切です。便潜血検査や、定期的な胃カメラなどをしっかり受けていただきたいと思います。

今さら聞けない？知っておきたい糖尿病の話

糖尿病内分泌科部長 辻本哲郎

糖尿病とはどんな病気か、その合併症や診断、そして治療の基本となる食事療法と運動療法についてお話ししました。糖尿病は血糖値が高いだけでなく、放置すると合併症を招くことがあります。正しい知識を持つことが、血糖を上手にコントロールし合併症を防ぐ第一歩です。毎日の生活に取り入れやすい食事や運動の工夫を、ぜひ一緒に実践していきましょう。

こわがらないで、大腸がん～早く見つけて、しっかり治す～

消化管センター内科医長 山下聡

大腸がんは日本で最も多いがんのひとつですが、早期に見つければ“ほとんどが治る”病気です。検診の便潜血検査や内視鏡検査で小さいポリープの段階で発見できれば、日帰りで治療することができます。内視鏡治療の技術が進み、以前は治療が外科手術しかなかった大きながんも内視鏡で治療できるようになりました。「内視鏡検査が怖い」「自分は大丈夫」と思っている方もぜひ一度相談に来てください。



国家公務員共済組合連合会
虎の門病院 分院
TORANOMON HOSPITAL KAJIGAYA

〒213-8587 神奈川県川崎市高津区梶ヶ谷1丁目3番1号

☎（代表）044-877-5111

今後のより良い紙面づくりのため、
こちらからアンケートの
ご協力をお願いします

