青藍会グループ広報誌　2026.11.1発行

Heart News

2026
11
第327号







ハロウィン会で多世代交流

10 月 27 日、はあとこども園中央の園児がウェルネスセンター中央を訪問し、「ハロウィン会」が開催されました。
仮装した園児たちが歌を披露した後、ご利用者さまからお菓子のプレゼントをもらって心温まる交流となりました。

INDEX

P2~3　「症状がないから大丈夫」は危険かも?
　　知っておきたい糖尿病のこと
P4~5　秋から冬に増える皮膚トラブル
P6~7　青藍会グループ　医師紹介
P7　ハート掲示板
P8　外来・訪問診療医師予定表

理念：私たちは、医療・保健・福祉の分野で、地域の方々の生活を生涯にわたって支えることに最善を尽くし、そして、そこで働いていることに誇りを持ちます。

青藍会お客様サポートセンター
ハートコール
0120(2)81056
(受付)8:30~18:00(日・祝・GW・お盆・年末年始などの所定の定休日を除く)

青藍会公式サイト　働くスタッフの声　青藍会LINE公式アカウント　青藍会Facebook

※コンプライアンス室：この広報誌の写真は、ご本人に承諾を得た上で掲載しております。翻訳・引用・要約・開示・配布・書籍等への転載等を禁止します。

「症状がないから大丈夫」は危険かも？知っておきたい糖尿病のこと



あんの循環機・総合クリニック
副院長　**小野　史朗**

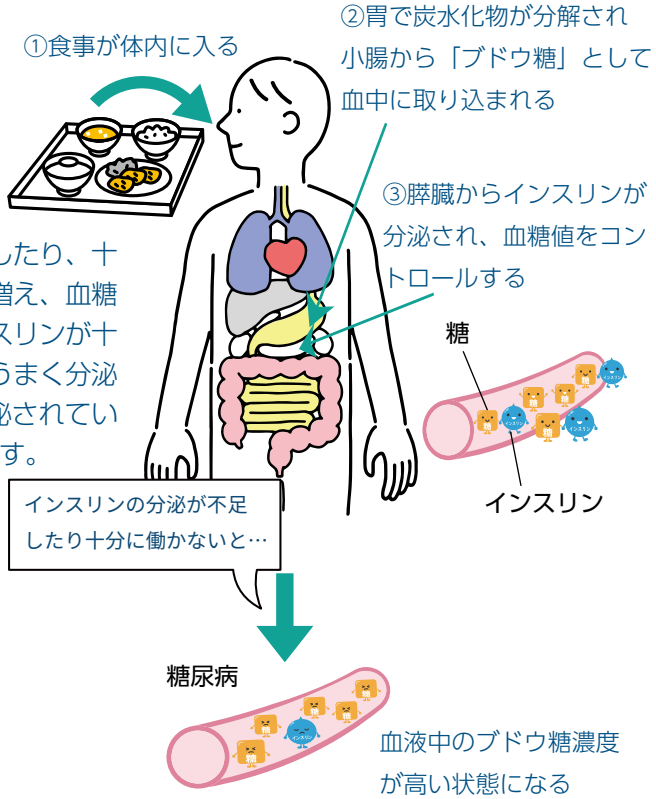
「健康診断で血糖値が高いと言われたけれど、特に体調は悪くないから大丈夫」「糖尿病は甘いものを食べ過ぎる人がなる病気でしょう？」そんなふうに思っていませんか？実は、糖尿病は初期の段階では自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行していることがあります。また、甘いものの食べ過ぎだけが原因ではなく、遺伝的な体質や加齢、運動不足、生活習慣など、さまざまな要因が関係しています。

11月14日は「世界糖尿病デー」。この機会に、糖尿病について正しく知り、ご自身やご家族の健康を見直してみませんか？

糖尿病とは？

食事をすると、食べ物に含まれる炭水化物が分解され、ブドウ糖として血液中に取り込まれます。この血液中のブドウ糖の濃度を「血糖値」といいます。通常、血糖値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、適切な範囲に保たれています。ところが、インスリンの分泌量が不足したり、十分に働かなくなったりすると、血液中のブドウ糖が増え、血糖値が高い状態が続きます。これが糖尿病です。インスリンが十分に働かなくなる原因には、インスリンが膵臓からうまく分泌されない「インスリン分泌低下」とインスリンが分泌されていても作用しづらくなる「インスリン抵抗性」があります。

1型糖尿病…主に自己免疫などの影響でインスリンをつくる細胞が壊される病気
2型糖尿病…遺伝的な体質に加え、食生活や運動不足、肥満、加齢などが関係して発症。
妊娠糖尿病…妊娠中に初めて発見・発症する糖尿病。産後は多くの場合正常に戻る。
その他…膵臓疾患、内分泌疾患、薬剤誘発性糖尿病など特定の疾患や薬剤の影響で発症。



糖尿病の症状

糖尿病は初期にはほとんど自覚症状がなく、血糖値がかなり高くなると以下のような症状が現れることがあります。

- □ 喉が異常に渇き、水分をたくさん飲む
- □ 尿の回数や量が増える
- □ 疲れやすく、体がだるい
- □ 食べているのに体重が減る
- □ 目がかすむ、見えにくくなる
- □ 傷が治りにくい



これらの症状がないからといって、糖尿病ではないとは限りません。特に働き盛りの方は、疲れやだるさを仕事の忙しさや睡眠不足のせいだと考え、見過ごしてしまうことがあります。また、高齢者では喉の渇きを感じにくいこともあり、体調の変化に気づきにくい場合があります。症状が出る前に、健康診断などで血糖値を確認することが大切です。

検査項目	糖尿病が疑われる基準
空腹時血糖値	126mg/dL以上
HbA1c	6.5%以上
随時血糖値	200mg/dL以上

血糖値…採血した時点の血液中のブドウ糖の濃度
HbA1…過去1～2か月程度の血糖の状態

健診で「血糖値が高い」と言われたら？

健康診断で確認しておきたいのが、「血糖値」と「HbA1c」です。「まだ糖尿病と診断されていないから大丈夫」と安心するのは禁物です。例えば、空腹時血糖値が100～125mg/dL、HbA1cが5.6～6.4%の場合にも、数値に応じて生活習慣の見直しや追加検査が必要になることがあります。特に、健診結果に「要再検査」「要精密検査」「要受診」と書かれていた場合は、症状がなくても放置せず、医療機関を受診しましょう。

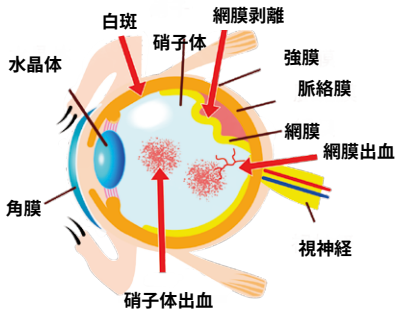
また、強い喉の渇きや頻尿、急激な体重減少などがある場合は、健診を待たずに早めに相談してください。吐き気や嘔吐、意識の低下などを伴う場合は緊急の対応が必要です。

放置するとどうなる？糖尿病の合併症

血糖値が高い状態が長く続くと、全身の血管や神経が少しずつ傷つき、さまざまな病気を引き起こす可能性があります。特に注意したいのが、糖尿病の「三大合併症」です。

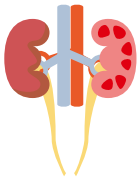
糖尿病網膜症

目の奥にある細い血管が傷つくことで、視力が低下し、進行すると失明につながることがあります。初期には自覚症状がない場合もあります。



糖尿病腎症

腎臓の働きが徐々に低下し、進行すると人工透析が必要になることもあります。



糖尿病神経障害

足先のしびれや痛み、感覚の鈍さなどが現れます。傷に気づかず、感染や足の潰瘍につながる場合もあり、切断に至ることもあります。



さらに、糖尿病は動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気のリスクも高めます。しかし、糖尿病になったからといって、必ず合併症が起こるわけではありません。早期に発見し、血糖値や血圧、脂質などを適切に管理することで、合併症の発症や進行を防ぐことが期待できます。

今日から始める！糖尿病を予防する５つの習慣

2型糖尿病の予防には、毎日の生活習慣が大きく関わっています。大切なのは、無理な食事制限や激しい運動をすることではありません。できることから少しずつ、長く続けていくことです。



バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜を組み合わせ、野菜やきのこ、海藻なども積極的に取り入れましょう。



食後に少し体を動かす

運動には、筋肉がブドウ糖を取り込むのを助け、血糖値を改善する働きがあります。



適正な体重を維持する

お腹の周りに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」は、インスリンの働きを悪くする原因になります。



睡眠と生活リズムを整える

夜更かしを控え、規則正しい睡眠と食事を心がけましょう。喫煙や過度の飲酒を避けることも重要です。



毎年健康診断を受ける

症状が現れる前に見つけることが大切です。健康診断の結果を毎年比較し、血糖値や HbA1c が上昇していないか確認しましょう。

糖尿病は、早期に発見して適切に管理することで、合併症のリスクを減らし、健康な生活を長く続けることが期待できる病気です。「まだ若いから大丈夫」「症状がないから心配ない」「年齢のせいだから仕方がない」と考えず、まずはご自身の健康診断の結果を確認してみてください。健康診断で血糖値の異常を指摘された方、糖尿病の症状が気になる方、ご家族に糖尿病の方がいるなど不安のある方は、かかりつけ医やお近くの内科に相談しましょう。

お問い合わせ

あんの循環器・総合クリニック
T 083(924)1151
ハートクリニック南山口
T 083(988)3333

秋から冬に増える皮膚トラブル

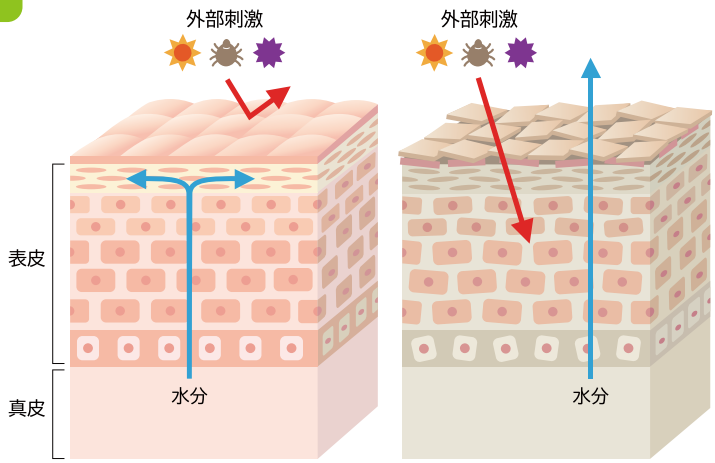
秋が深まり、朝晩の冷え込みを感じる季節になりました。気温や湿度の低下により、肌の乾燥が進み、かゆみや湿疹、手荒れなどの皮膚トラブルが起こりやすくなります。「肌がカサカサする」「夜になるとかゆくて眠れない」「手のひび割れが気になる」といった症状はありませんか？

今回は、秋から冬にかけて気を付けたい皮膚疾患と、日常生活でできる予防・対策についてご紹介します。

皮膚トラブルは
年齢や生活習慣、アレルギー、
感染症など、様々な要因で
起こります。特に高齢の方や
小さなお子様、肌が敏感な方は
注意が必要です。

なぜ秋になると肌トラブルが増えるの？

皮膚には、体内の水分が失われるのを防ぎ、細菌や外部からの刺激から体を守る「バリア機能」が備わっています。しかし、秋から冬にかけて空気が乾燥すると、皮膚の水分や皮脂が減少し、この機能が低下しやすくなります。さらに、熱いお風呂や体の洗いすぎ、暖房による室内の乾燥なども、肌のうるおいを奪う原因になります。バリア機能が低下した皮膚は、衣類の摩擦や汗、洗剤などのわずかな刺激にも敏感になり、かゆみや炎症を起こしやすくなります。



秋から冬に気を付けたい主な皮膚疾患

皮脂欠乏性湿疹（乾燥による湿疹）



皮膚の水分や皮脂が減り、乾燥した肌に炎症が起こることで発症します。特に中高年以降の方に多く、すねや太もも、腕、顔回りなどに症状が現れやすいのが特徴です。

- 肌がカサカサし、白い粉をふいたようになる
- 強いかゆみ（特に夜間）
- 赤みや湿疹が現れ、ひっかくと傷になる

手湿疹（手荒れ）



水仕事や洗剤、消毒剤などの刺激で手の皮膚に炎症が起こる状態です。家事や介護、医療、調理などで水や洗剤に触れる機会が多い方に起こりやすい症状です。

- 手の甲や指先が乾燥し、赤くなる
- 指先や指の関節にひび割れができる
- かゆみや痛み、水に触れるとしみる

アトピー性皮膚炎の悪化



かゆみを伴う湿疹が繰り返し現れる慢性的な皮膚疾患です。皮膚のバリア機能が低下しているため、乾燥する秋から冬にかけて症状が悪化することがあります。

- 強いかゆみ、赤み、湿疹
- かき壊すことで炎症が悪化する

虫刺されによる皮膚炎



秋は蚊やブヨ、毛虫などによる虫刺されが起こることがあります。赤みや腫れ、かゆみを伴い体質や虫の種類によっては症状が強く出る場合もあります。

- 赤み、腫れ、かゆみ
- かきむしると化膿することも

帯状疱疹



水疱瘡と同じウイルスが、加齢や疲労などによる免疫機能の低下で再び活動することで起こる病気です。特に50歳以上では発症リスクが高くなります。

- 片側の体にピリピリ・チクチクする痛み
- 赤い発疹や水ぶくれ
- 皮膚症状の前から痛みが続くことも

秋冬のスキンケア５つのポイント

皮膚トラブルを防ぐためには、毎日の生活の中で肌への刺激を減らし、うるおいを守ることが大切です。

入浴はぬるめのお湯で、洗いすぎない



・お湯は 38 ～ 40℃のぬるめに設定
・石鹸やボディソープをよく泡立てて洗う
・手や柔らかいタオルで優しく洗う
・ナイロンタオルなどでゴシゴシこすらない

入浴後は早めに保湿する



・入浴後は肌が乾ききる前に保湿剤を塗る
・腕や脚だけでなく、腰や背中も保湿する
・朝の着替えの際にも保湿する

室内の乾燥を防ぐ



・加湿器を活用し、湿度を保つ
・適度に換気をする
・加湿器はこまめに手入れし、清潔に使用する

肌に触れる衣類は刺激の少ないものを選ぶ



・ウールなどのチクチクする素材や締め付けの強い衣類は避ける
・肌着は綿などのやさしい素材を選ぶ
・汗をかいたときは早めに着替える

かゆくても、できるだけかかない



・かくことで皮膚に傷がつき、炎症や感染の原因になることがある
・かゆいときは冷たいタオルで優しく冷やす
・爪を短く整えることも大切

こんな症状があれば、早めに医療機関へ

皮膚のかゆみや赤みは、乾燥だけでなく、アレルギーや感染症、薬の副作用など、さまざまな原因で起こります。見た目が似ていても、原因によって適切な治療は異なります。

次のような症状がある場合は、早めに医療機関に相談しましょう

- □ 保湿をしてもかゆみや湿疹が改善しない
- □ かゆみが強く眠れない、日常生活に支障がでる
- □ 発疹が急に広がる、水ぶくれができる、膿が出る
- □ 皮膚に強い痛みや腫れ、熱感がある
- □ 体の片側に痛みと発疹が現れた

秋から冬にかけての皮膚トラブルは、日々の保湿や入浴方法の見直しなど、ちょっとした工夫で予防・軽減ができることがあります。一方で、皮膚の症状には様々な原因があり、早めの診断と治療が必要な病気もあります。「いつもの乾燥だから大丈夫」と思い込まず、気になる変化があれば医療機関に相談しましょう。

皮膚の症状が急に悪化した場合や、発熱などの全身症状を伴う場合も早めの受診が必要です。市販薬を使っても改善しないときは、自己判断で使い続けず、医師や薬剤師に相談しましょう。



お問い合わせ
あんの循環器・総合クリニック
T 083(924)1151
ハートクリニック南山口
T 083(988)3333

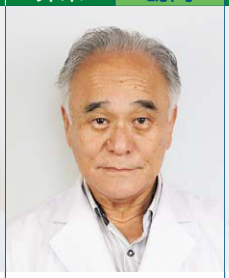
【青藍会グループ　医師紹介】
あんの循環器・総合クリニック

外来



理事長　阿武 義人
日本循環器学会専門医
日本内科学会認定内科医
日本医師会認定産業医
日本医師会認定健康スポーツ医
THP健康測定研修修了医
介護支援専門員
認知症サポート医
緩和ケア研修会受講修了

外来　訪問



院長　亀田 秀樹
日本脳神経外科学会専門医
日本認知症学会専門医・指導医、
認知症サポート医
やまぐちPREMIUMオレンジドクター
難病指定医

外来　訪問



副院長　小野 史朗
日本循環器学会認定循環器専門医
日本超音波医学会超音波専門医・指導医
日本内科学会認定内科医
難病指定医

外来　訪問



藤谷 薫
日本外科学会認定医
日本医師会認定産業医
日本医師会認定健康スポーツ医
やまぐちオレンジドクター
山口県心腎代謝（CKM）診療医

外来　訪問



岡野 邦彦
整形外科
日本整形外科学会専門医・指導医
日本リハビリテーション医学会専門医・指導医
難病指定医
日本小児整形外科学会会員

外来



名西 史夫
日本内科学会認定内科医
日本腎臓学会専門医
日本透析医学会専門医
日本医師会認定産業医

老健



萬納寺 洋道
日本脳神経外科学会専門医
日本脳卒中学会認定脳卒中専門医

外来　訪問



村田 和弘
日本リハビリテーション医学会指導医・専門医・臨床認定医
日本プライマリ・ケア連合学会指導医・家庭医療専門医
日本臨床栄養代謝学会認定医
日本摂食・嚥下リハビリテーション学会認定士
日本嚥下医学会嚥下相談医

外来



宮川 一平
日本内科学会認定内科医
日本内科学会総合内科専門医
日本内科学会指導医
日本リウマチ学会専門医
日本リウマチ学会評議員
難病指定医

外来



川井 元晴
元山口大学医学部教授
日本認知症学会認定専門医
日本神経学会認定神経内科専門医

外来



轟 泰幸
日本内科学会内科認定医総合内科専門医
日本リウマチ学会専門医・指導医
日本リウマチ学会登録ソノグラファー
日本医師会認定産業医

外来



阿武 雅子
内科

訪問・内科



田平 裕児
内科

訪問・眼科



二宮 元
日本眼科学会眼科専門医
日本抗加齢医学会専門医
難病指定医

訪問・皮膚科



原口 祐子
皮膚科

訪問・形成外科



森下 有紀
形成外科

訪問・耳鼻科



猿渡 雄吉
耳鼻咽喉科

訪問・歯科

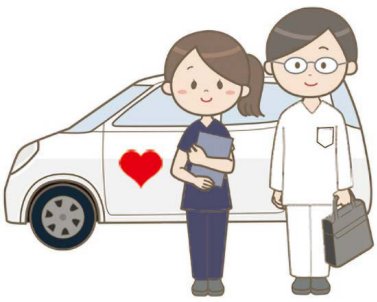


川野 多加子
歯科

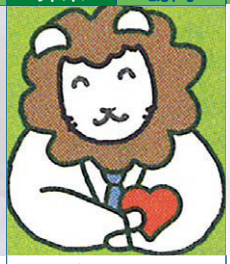
訪問・歯科



藤本 勝廣
歯科



ハートクリニック南山口

外来 訪問	外来 訪問	訪問・内科	訪問・整形外科	訪問・眼科	訪問・皮膚科
					
院長　松村 孝司 日本脳神経外科学会専門医 介護支援専門員 やまぐちPREMIUMオレンジドクター	安部 俊弘 医学博士 日本外科学会 指導医 外科専門医 日本消化器外科学会 指導医 消化器外科専門医 消化器がん外科治療認定医 日本食道学会 食道科認定医 食道外科専門医 がん治療認定医	鵜池 直邦 日本血液学会専門医、指導医	石光 宏 日本脳神経外科学会専門医 日本認知症学会専門医・指導医	倉員 忠弘 日本整形外科学会専門医 日本整形外科学会認定リウマチ医 日本医師会認定産業医	二宮 元 日本眼科学会眼科専門医 日本抗加齢医学会専門医

訪問・皮膚科	訪問・皮膚科	訪問・形成外科	訪問・耳鼻科
			
專徳 健太 皮膚科	駄阿 也眞人 皮膚科	森下 有紀 形成外科	伊藤 博子 耳鼻咽喉科

休日当番

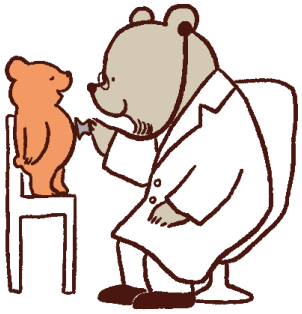
11月15日（日）
9：00～18：00
ハートクリニック南山口



ハートこもクリニック新山口

外来 訪問	外来	外来	外来
			
院長　向江 徳太郎 日本小児科学会小児科専門医 日本救急医学会救急科専門医	友近 喜代子 小児・発達外来	岡　桃子 日本小児科学会小児科専門医 日本小児神経学会小児神経専門医	桑原 奈津子 日本小児科学会小児科専門医

木曜・土曜午後も診療しています！



青藍会ハートクリニック世田谷

外来 訪問

院長　阿部 洋士 内科 難病指定医

ハート掲示板

はあとこども園中央にて、11月24日(火)10時より1号認定園児募集の入園説明会を行います。要予約です。詳細については、はあとこども園中央にお問い合わせください。



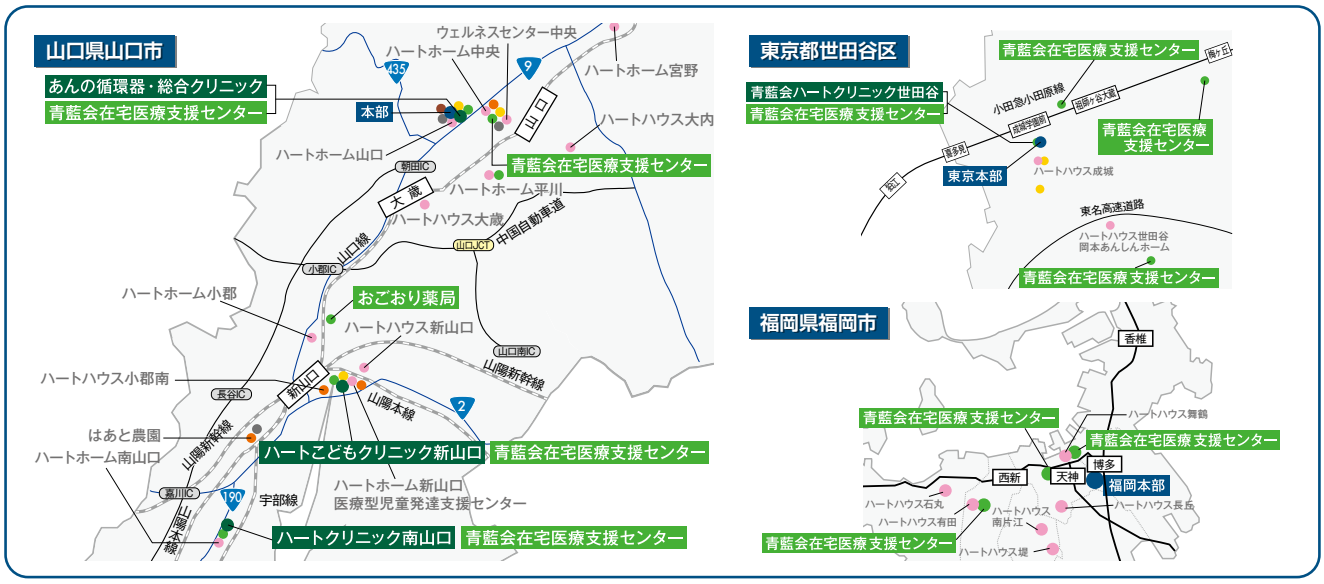


【2026年11月　外来・訪問診療医師予定表】

			診療科	月	火	水	木	金	土
外来	あんの循環器・総合クリニック	午前	循環器内科	阿武 義人 小野 史朗	阿武 義人 小野史朗	阿武 義人 小野史朗	小野 史朗	阿武 義人	阿武 義人
			脳神経外科 (もの忘れ外来)						亀田 秀樹
			内科	藤谷 薫	藤谷 薫	藤谷 薫	名西 史夫	藤谷 薫	藤谷 薫 宮川 一平
			整形外科	岡野 邦彦	岡野 邦彦	岡野 邦彦	岡野 邦彦	岡野 邦彦	岡野 邦彦
			膠原病内科					轟 泰幸	
			眼科				11：00～ 二宮 元		
		午後	循環器内科	阿武 義人 小野 史朗	阿武 義人 小野 史朗	阿武 義人		阿武 義人 小野 史朗	
			脳神経外科 (もの忘れ外来)					亀田 秀樹	
			内科	藤谷 薫	藤谷 薫 阿武 雅子	藤谷 薫		藤谷 薫	
			整形外科	岡野 邦彦	岡野 邦彦	岡野 邦彦		岡野 邦彦	
	新山口	午前	小児科	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	桑原 奈津子
			発達相談外来				友近 喜代子	岡 桃子	
		午後	小児科	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	桑原 奈津子
			発達相談外来	第2・4週 友近 喜代子			友近 喜代子	岡 桃子	
	南山口	午前	脳神経外科 (もの忘れ外来)	松村 孝司		松村 孝司		松村 孝司 石光 宏	松村 孝司
			循環器・内科	鵜池 直邦	安部 俊弘		安部 俊弘		山大医師
		午後	脳神経外科 (もの忘れ外来)	松村 孝司		松村 孝司		石光 宏	
			循環器・内科	鵜池 直邦	安部 俊弘				
	世田谷		内科	阿部 洋士	阿部 洋士	阿部 洋士	阿部 洋士	阿部 洋士	
訪問	内科			亀田 秀樹	亀田 秀樹	亀田 秀樹	亀田 秀樹	亀田 秀樹	
					藤谷 薫		藤谷 薫	小野 史朗	
				田平 裕児	田平 裕児				
					松村 孝司		松村 孝司		
				安部 俊弘		安部 俊弘		安部 俊弘	
				鵜池 直邦		鵜池 直邦	鵜池 直邦		
					石光 宏				
	眼科					第1・3・4週 二宮 元	二宮 元		
	整形外科				倉員 忠弘	岡野 邦彦			
	皮膚科			原口 祐子	原口 祐子	駄阿 也眞人	原口 祐子	専徳 健太 駄阿 也眞人	
	耳鼻咽喉科			伊藤 博子			猿渡 雄吉		
	形成外科				森下 有紀	森下 有紀		森下 有紀	
	小児科			向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	
	VE（嚥下内視鏡検査）				村田 和弘				
	歯科			川野 多加子	川野 多加子	川野 多加子	川野 多加子	川野 多加子	
				藤本 勝廣	藤本 勝廣	藤本 勝廣	藤本 勝廣	藤本 勝廣	

山口本部：〒753-0813 山口市吉敷中東1-1-1
東京本部：〒157-0066 東京都世田谷区成城2-34-1 小泉ビル2F
福岡本部：〒812-0012 福岡市博多区博多駅中央街8-1 JRJP 博多ビル3F

医療・福祉の相談窓口
青藍会お客様サポートセンター
0120 (2) 81056（ハートコール）



青藍会グループ広報誌
2026年11月1日発行　第327号
発行人／阿武義人　編集／広報課
〒753-0813 山口市吉敷中東1-1-1
T 083(933)6000(代表)
印刷・製本／株式会社マルニ