



川井クリニック NEWS

謹賀新年

2026年 新春号

糖尿病治療の歴史を振り返る 理事長・院長 山崎勝也

新年あけましておめでとうございます。昨夏は気温 35℃を超える猛暑日も多く暑い夏が続き、秋は短期間で一気に冬の気候になり、乾燥した寒い日が続いています。春も以前より早く気温が上がり、豪雨のような梅雨の時期を経て夏になってしまい、春夏秋冬の四季から夏冬の二季の気候になっているとテレビでも言っていました。寒さ、暑さに左右されないよう、室内運動でもいいので身体を動かしていきましょう。

今回は**糖尿病の治療の歴史**を紐解いてみたいと思います。糖尿病治療薬の歴史は、決して平坦な道のりではありませんでした。かつて糖尿病は不治の病とされ、発症すれば死に至ることも稀ではありませんでした。しかし、多くの研究者たちの努力により、様々な治療薬が開発され、現在では糖尿病の患者さんも健康な方と変わらない生活を送ることができるようになりました。

【絶食とインスリン発見以前】

かつての糖尿病治療は、主に絶食や極端な食事制限が中心だったようです。しかしこれはあくまで一時的な対処療法であり、長期的な効果はほとんど期待できませんでした。絶食療法で極端なカロリー制限により、一時的に血糖値を下げることを試みていたようです。食事療法については炭水化物や糖分の摂取量を制限する食事療法が試みられました。しかし、これらの治療法では患者さんの体力は著しく低下し、栄養失調になることがしばしばでした。

【インスリンの発見】

以前 2021 年のクリニックニュースのインスリン発見 100 年でも記載しましたが、1921 年、カナダのバンティングとベストによりインスリンが発見されました。この発見が糖尿病治療を根本から変えることになりました。インスリンの登場により、インスリン分泌が枯渇する 1 型糖尿病患者さんは命を救われ、2 型糖尿病患者さんも上記のような極端な食事制限だけでなく血糖コントロールが可能になりました。インスリン製剤は、動物由来のものから始まり、その後は遺伝子組み換え技術によるヒトインスリンへと進化し、現在では作用時間の異なる多様なアナログ製剤が開発されています。

【経口血糖降下薬の登場】

インスリンの発見後、2 型糖尿病患者さん向けの経口血糖降下薬が開発され始めました。1950 年代に膵臓からのインスリン分泌を促進する SU 薬、ほぼ同時期に肝臓での糖新生を抑制し、インスリン抵抗性を改善するピグアナイド薬 (BG 薬) が登場しました。1990 年代には腸で糖の吸収を遅らせることで食後の血糖値の急上昇を抑える α -グルコシダーゼ阻害薬 (α -GI) が登場しました。2000 年代に入ると、より効果的で副作用の少ない、多様な作用機序を持つ薬剤が次々と登場しました。まずインクレチン関連薬。インクレチンとは、食事を摂取した際に小腸から分泌されるホルモンで、血糖値に応じてインスリン分泌を促進する作用があります。2009 年にこのインクレチンの分解酵素を阻害することで、インクレチンの作用を増強する DPP-4 阻害薬が登場しました。2010 年代に入ってから広く使われるようになりました。このインクレチンの作用をさらに増強する GLP-1 受容体作動薬が発売されました。2014 年には腎臓での糖の再吸収を阻害し、尿中に糖を排出することで血糖値を下げる SGLT2 阻害薬が発売されました。糖尿病診断時や治療の途中で、どの薬剤を選ぶかは、患者さんの血糖値の高さ、病型、合併症の有無、年齢、体重、生活習慣などを総合的に考慮して医師が判断します。現在は、血糖コントロールだけでなく、心血管イベントや腎臓病の予防も重視され、治療薬の選択肢は大きく広がっています。次回以降でこれらの治療薬についてもう少し詳しく記載したいと思います。

最後になりますが、当院は皆様のご協力の基、開院して 30 年を迎えることができました。小生が勤務するようになって 15 年でちょうど半分を過ごしたことになります。医療の状況も厳しくなっていますが、これからも皆さんに良い医療を提供出来るよう努力して参ります。皆さんも引き続き、通院中断されないように定期受診をお願いします。



副院長 高橋昭光

あけましておめでとうございます。2026年は**丙午**（ひのえうま）の年です。古来より「陽の気が強まり、勢いよく物事が進む年」とされ、活力や変化を象徴すると言われています。干支の巡りは、私たちの暮らしに直接影響するわけではありませんが、節目に立ち止まり、自分の生活を見直す良いきっかけを与えてくれます。今年も皆さんの健康づくりに、丙午の持つ前向きなエネルギーをうまく取り入れていきたいものです。

■ 年末年始は“食べるイベント”の連続

年末年始は、忘年会・おせち・お餅・新年会と、どうしても「食べる機会」が増えるシーズンです。普段より食べる量も回数も増え、気づけば胃腸も血糖もフル稼働になってしまいます。特に糖尿病の患者さんでは、この時期の食習慣がその後の数か月の血糖値に大きく影響します。私が外来でよくお伝えしているのは、「お正月はいわば“お祭り”。お祭りのあとは後片付けをしっかりとる心持ちで、日常生活を取り戻しましょう」ということです。

■ “お祭りモード”が続くと起こりやすいこと

お祭りの余韻が長引くと、つい正月の食べ方が続いてしまいます。例えば、

- ・ 正月に残ったお餅を、空腹感のまま間食として食べ続けてしまう
- ・ 茨城県名産の「乾燥いも」を手軽なおやつとして食べてしまう
- ・ 食事と食事の間隔が短くなり、血糖が下がりきらないまま次の食事を迎えてしまう

こうした積み重ねが、2月・3月にかけての血糖コントロール悪化につながるケースを毎年多く見えています。特に餅や乾燥いもは、量のわりに高カロリーで血糖が上がりやすい食品です。



■ 丙午の年こそ「メリハリ」を

丙午の年は「勢いよく伸びる」「陽の気が強まる」とされますが、健康管理においては“勢い任せ”ではなく、メリハリをつけることが大切です。年末年始で緩んだ生活リズムを、**早めに日常モード**へ切り替えていきましょう。

具体的には、

- ・ 間食はできるだけ控える
- ・ お餅や乾燥いもは「食べるなら食事の一部として」
- ・ 食事と食事の間隔をしっかりと空ける
- ・ 体を動かす習慣を少しずつ再開する

といった小さな工夫が、春先の血糖値を大きく左右します。



■ 今年も皆さんの健康をサポートします

干支が示す「勢い」や「陽の気」を、生活習慣の改善にも前向きに活かしながら、今年も皆さんと一緒に健康づくりに取り組んでいければと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



開院 31 年目を迎えて

名誉院長 川井紘一

1995年12月23日に開院式を行い、1996年1月より保険診療を始めた川井クリニックは、今年1月で開院31年目を迎えました。当初からの理念①患者のニーズを医療者が共有する(患者の立場・視点に立った医療)；「専門医」であるとともに「かかりつけ医」②情報開示；健康手帳等 ③情報発信；研究発表等は現在の山崎理事長にも引き継がれており、糖尿病専門クリニックが増えた今も患者数は変わっていません。現在4,731名の患者さんが定期通院されており、その8割が糖尿病で、残りも高血圧、脂質異常症、甲状腺疾患等が主病の方々です。つくば市の方が49.0%、県西(常総、筑西、下妻等)からの方が25.9%等で、平均年齢63.4歳、80歳以上の方が11.9%となっています。

昨年末には30周年を記念して、桐の木会の30周年記念交流会や、来院した皆様への“2026年糖尿病サポートカレンダー”の配布を行いました。当院はこれからも近くにある筑波大学附属病院、筑波メディカルセンター病院、筑波記念病院等と連携しつつ、糖尿病等の生活習慣病や甲状腺等の内分泌疾患に特化したクリニックとして、継続・発展していけると考えていますが、今回はあまりマスコミから報道されていない現在の医療機関が置かれている経営状況の悪化についてお伝えしたいと考えます。

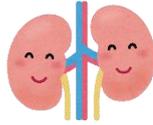
最近の全国調査によると、病院の73%、診療所の45%が医業収支において赤字決算であり、閉院も目立っているようです。赤字の原因としては国民の高齢化に伴う、受診患者・疾患併発患者の増加による医療費増大を抑えるために、保険診療の診療報酬が抑制されてきたことが関与しています。ここに来て、物価高や人件費高騰が生じたことが、さらに経営状況の悪化につながっています。また、医療費に消費税はつきませんが、医療機関は仕入れた器具・薬剤等には消費税を支払っており、これも経営悪化の要因となっています。保険診療の点数は中医協(中央社会保険医療協議会)で決まりますが、日本国が赤字財政のため医療費の増大を抑えようと医療行為の単価は抑えられてきました。そのつけが今の社会状況の中、顕在化したと考えられます。昨年11月に行われた東京医科歯科大学(現、東京科学大学)時代のクラス会では、宮崎県で開業している同級生から、周りの開業医の閉院が続いており、患者が増えて大変との話題もありました。

つくば市周辺は人口減少も少なく、医療環境も充実しており、患者さん方は医療に不便を感じてないかもしれませんが、このような医療機関の経営状況を知って頂き、財源の確保からスタートしないと解決しない保険医療費の増額を受け入れて頂きたいと考えます。食料費高騰への対策として食料への消費税“なし”も国会での議題となっていますが、北欧並みの社会保障実現や国民皆保険制度を維持するためには、消費税の増額も必要ではないかと考えます。ちなみにスウェーデンの消費税は25%、オランダは21%、イギリス20%、ドイツは19%です。

開院31年目の春を迎え、当院に通院されている皆様方に感謝するとともに、日本の医療(国民皆保険制度)の今後について考えてみました。



世界糖尿病デー



11/9（日）に『生活習慣予防対策推進事業健康フォーラム in つくば』がイーアスつくばにて開催されました。世界糖尿病デー（11/14）とのジョイント企画でもあり、「腎臓病について勉強しよう!!」をテーマとして、当日は市民公開講座と検査・相談コーナーに当院の医師・スタッフが役割者として参加してきました。講演は当初用意した席数以上の参加となり大変盛況で、参加者の腎臓を守ることに對する意識が高い様子が伺えました。また、検査・相談コーナーでは、血糖値・血圧測定を行い、塩分摂取の状況をお伺いする中で、食事や生活の習慣を見直すきっかけにさせていただきました。

また JADEC（日本糖尿病協会）コーナーでは JADEC 事業の一部である“アドボカシー活動”に関する動画放映を初めて試みましたが、足を止めて見て下さる方もおり、嬉しかったです。参加者がパンフレットを思い思いに選び、持ち帰る姿を見て、健康を考えるなにかしらの“きっかけ”になったらいいなと思いました。

また、11/14 世界糖尿病デー当日は、例年通りであれば「つくばエキスポセンター」の H-II ロケットをブルーライトアップするのですが、今回は残念ながら施設の都合で行われませんでした。来年は 11/14 に青に照らされたロケットを見たいなと、今から楽しみにしています。

（事務 T.S）



薬に関するお願い



当院は開院以来 30 年間、院内処方でお薬をお渡ししてきましたが、昨年 3 月より調剤薬局の利用へ移行しました。3 月にはまもなく 1 年を迎えますが皆様いかがでしょうか。これまでは窓口などでお薬についてお伺いする機会がありましたが、現在はその機会が少なくなっているのではないかと感じております。

お薬の飲み方や量、服用する時間やタイミングなど**処方薬に関するご相談**や、**薬が余っている場合**には、当院の**医師**または**スタッフ**へお気軽にご相談ください。残薬調整の際には必ず、自宅にある**余っている薬**を当院へご持参いただくようお願い致します。また、別途料金がかかりますが、**飲み方が同じ薬を一つの袋に入れること（一包化）**もできますので、希望の方は医師にご相談ください。院外薬局で処方内容の変更を希望されますと、時間と料金がかかります。そのため、会計の準備ができて窓口で処方箋を受け取る際には、必ず処方箋に記載された氏名と**処方内容に間違いがない**ことをご確認くださいませようようお願い致します。なお、血糖自己測定物品や注射針等につきましては、これまで通り当院からお渡し致しますので、内容や個数に間違いがないことを必ずご確認ください。

（管理栄養士 N.T）

スタッフ便り



明けましておめでとうございます。
本年もよろしくお願い致します。

(スタッフ一同)

スタッフ紹介

12月に入職致しました臨床検査技師の金子陽子です。午前中だけの勤務となりますが、常に知識と技術の向上に努めながら患者様に寄り添っていきたく思います。どうぞよろしくお願い致します。

受付から

当院では健康保険証の廃止に伴いマイナンバーカードを健康保険証として利用できる**マイナ保険証**の利用を推奨しております。

マイナ保険証をご利用いただくと

- ① オンラインで保険資格の確認ができ、**受付がスムーズ**
- ② 特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、**安全で質の高い医療**が提供可能
- ③ 高額療養費制度の**事前申請が不要**になるなどのメリットがあります。

また、**スマートフォンをマイナ保険証として利用**もできるようになりました。スマートフォンをマイナ保険証として利用するには、健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードをスマートフォンに追加することでカードを取り出すことなく、スマートフォンをかざしてご利用できます。ご来院の際にはマイナンバーカードまたはスマートフォンのマイナ保険証をご持参いただき、受付端末にて認証をお願い致します。ご不明な点はお気軽にスタッフまでお声がけ下さい。

(医療事務 S.T)

検査室から

当院での足の検査は1年に1回ですが、皆さんは毎日**足の観察**を行い、足のトラブルを早期発見・治療できるように気をつけることが大切です。

冬の暖房器具や温かいカイロなどで気持ち良いと感じる程度の温度(40~60度)でもやけどは起こります。そのようなやけどを『**低温やけど**』と言い、通常のやけどよりも傷



が深いことが多く治りにくいのが特徴です。糖尿病神経障害が進行すると温度に対する皮膚の感覚が鈍るため、低温やけどを起こしやすいです。血糖コントロールが悪い場合、免疫力が低下する事から化膿しやすくなるため、足の潰瘍や壊疽の原因にもなります。

まだまだ寒い日が続くため、暖房器具を使う機会も多いと思います。**寝具の温め**は就寝中に行うのではなく、**就寝前**に行いましょう。

(検査室 J.M)

看護師から

寒い日が続いていますが、みなさんどうお過ごしですか？寒暖差や乾燥で免疫力が落ちやすく、インフルエンザ等の感染症にかかりやすい季節です。日頃から、**うがい手洗い**等の予防を心がけ、体調不良の際には早めに医療機関にかかりましょう。

風邪症状がある際の当院受診時は、来院前にお電話をいただくようお願いいたします。体調不良や食事が摂れない場合、インスリン注射や血糖降下薬内服中の方は、薬の調整が必要なことがあるので、ご相談ください。

冬季に多い、**ヒートショック**という言葉をご存知でしょうか？ヒートショックとは気温の変化により血圧が変動し、心臓や血管の疾患が起こることをいいます。入浴時など浴室から脱衣所に出た時に寒いと感じることはありませんか？特に入浴時にヒートショックが多いとされています。入浴の際は、**脱衣所をよく温めて、長湯をせず**、ぬるめのお湯につかることが予防につながります。体調不良やヒートショックなどに注意し、共に寒い季節を頑張って乗り切りましょう！

今年も宜しくお願いいたします。



(看護師 R.K)

管理栄養士から

高尿酸血症について

尿酸は体内でプリン体が代謝される過程で生成される物質で、主に肝臓で作られます。血液中の尿酸値濃度が**7.0mg/dL**を超えると**高尿酸血症**と診断されます。尿酸は血液を通じて主に腎臓に運ばれた後尿として体外に排出されますが、過剰に生成されたり排泄が不十分になると血中の尿酸濃度が高くなります。その状態で放置すると、血液中で溶けきれなくなった尿酸は結晶化し、それが関節内にたまり、痛風発作を引き起こす原因ともなります。



尿酸値が高くなる原因には、**プリン体を多く含む食品の過剰摂取**も大きく関係していますが、主にレバーや干物、白子、ビールはプリン体が多いと言われていますが、アルコール自体、分解される過程でプリン体が増えて体内に溜まるので、**ビール以外のお酒も注意が必要**です。年末年始で偏った食事が続くと体重が増え、肥満にもつながり尿酸値を上げる要因となるので、**予防対策として適度に運動を行いながら適切な体重を保つ**ことが大切です。

又、水分をしっかり摂ることは尿酸の排泄を促します。水やお茶などで**こまめに水分を補給**することも心がけましょう。さらに、尿をアルカリ性に近づけることも尿酸の排泄を促します。ほうれん草やキャベツなどの緑黄色野菜や海藻類などの**アルカリ性食品を積極的に摂り**、バランスの良い食事を心がけましょう。

【アルコールの1日の目安量】

ビール	500ml
ストロング系	280ml
ワイン	200ml
清酒	1合 180ml
焼酎(25度)	100ml
ウイスキー ブランデー	ダブル 60ml

(管理栄養士 Y. T)

桐の木会活動報告



桐の木会 30周年記念交流会

12月3日(水)に桐の木会(患者会)の**設立30周年**を記念して、いずみの里(ドライブインしんちゃん)にて**交流会**を行いました。前半は**クイズやゲーム**に挑戦!食事のことや川井クリニックにまつわる問題が出題され、グループ内で話し合いながら答えを導き出し、交流と知識を深めることができました。

昼食はこの交流会のためにお店側が特別にアレンジしてくださり、高麗人参等の野菜を中心とした天ぷらやサラダ、鴨せいろそばを皆さんで美味しくいただきました。

後半には**グループトーク**を行い、通常医師と診察時に話せないようなお互いの趣味や好きなものを沢山話せてよかった、勉強になったとの感想をいただきました。

また、初めて交流会という企画を開催しましたが医師・スタッフだけでなく参加者同士でもコミュニケーションをとることができ、非常に有意義な会になりました。(事務 H.S)



次回の桐の木会は、**1月28日(水)**に豊里交流センターにて**調理実習**を予定しております。会員外の方の参加も大歓迎ですので、ご興味のある方はお近くのスタッフまでお声かけ下さい。

臨時休診のお知らせ

日本糖尿病学会関東甲信越地方会参加のため、**1月17日(土)**を**臨時休診**とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

