



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

古河赤十字病院

雪
ゆき
華
はな

なくそう、糖尿病への偏見
11月14日は世界糖尿病デー
(World Diabetes Day)

自分の血液型を知らない人が
増えているって、なぜ？

2025 Autumn
Vol. 55
病院広報誌



表紙：市民公開講座の様子

日本赤十字社は2027年に150周年。



なくそう、糖尿病への偏見

11月14日は世界糖尿病デー (World Diabetes Day)

糖尿病と聞いてどんなイメージを持ちますか？「甘い物ばかり食べているからなる病気」「糖尿病になる人は運動をしていない人だ」「自己管理ができない人だらしない人がなる」などを思い浮かべた方、実はそのイメージ、偏見です。

自己免疫の暴走や遺伝、体質が大きく影響

糖尿病は血液中のブドウ糖の値（血糖値）が慢性的に高くなる病気で、1型と2型に分かれます。血糖値は通常、胰臓で作られるインスリンというホルモンによって一定の範囲に保たれていますが、1型糖尿病は自己免疫が暴走し、自分自身でインスリンを作る細胞を壊してしまい、インスリンを分泌できなくなります。そのため、治療にはインスリン注射が不可欠です。

一方、2型糖尿病は遺伝的な要因に加えて生活習慣などが影響し、インスリンの分泌が不足したりうまく働きにくくなったりします。食生活の偏りだけでなくストレスなど様々な要素が関係します。

1型糖尿病は生活習慣とは関係なく発症し、2型糖尿病も、遺伝や体質といった生活習慣以外の要因があります。糖尿病は、誰でもなり得る病気なのです。

項目	1型糖尿病	2型糖尿病
発症年齢	若い人に多い（小児～青年期） ただし大人でも発症あり	中高年に多い（40歳以上） 最近は若い人にも増えている
原因	免疫の異常で胰臓が壊され、インスリンが出なくなる	体質、生活環境、年齢などが影響し合ってインスリンが効きにくくなる
インスリン分泌	ほとんどゼロ	まだ残っている（効きにくい状態）
主な治療	インスリン注射が必須（生涯続ける必要あり）	食事・運動で改善を目指す。薬やインスリン注射を使うこともある
進行	急に進む（数日～数週間で症状が出る）	ゆっくり進む（健康診断でみつかることがある）
主な症状	強い口の渴き、多尿、体重減少、だるさ	初期は気付きにくい。進むと口の渴き、多尿、疲れやすさ
体型との関係	やせ型にも多い	肥満・メタボと強く関係
頻度	全体の5%	全体の90～95%
予防	予防は難しい（自己免疫が原因）	生活習慣の改善で予防できる

治療する方の多くが、薬物療法に加えて日々の食事量や内容、運動など、生活の全般にわたって細やかな自己管理を求められます。しかし、それでも血糖管理がうまくいかないことは珍しくありません。それは努力が足りないからではなく、糖尿病という病気の仕組みや複雑さが原因です。発症には非常に多くの要因が関わっていて、単純な「生活の乱れ」だけで説明できるものではありません。

冒頭で例に挙げたような偏見は、糖尿病をもつ人を傷つけるだけでなく、精神的な孤立感や自尊心の低下、治療の遅れを招くこともあるのです。

実際にあった偏見の事例

学校・進学	職場・就職
<ul style="list-style-type: none">「インスリンを使っているから」と看護学校の受験資格を認められなかった学校でインスリン注射ができないため、入学や進学を断念した家庭があった	<ul style="list-style-type: none">糖尿病を理由に昇進できなかつた就職試験で、「糖尿病は不可」と言われた会議や休憩中に血糖測定やインスリン注射をすると「不快」と言われた
医療現場	社会・制度
<ul style="list-style-type: none">医療者から「生活が悪いから糖尿病になったんだ」と責められた「インスリンを使うのは重症患者だけ」と誤解され、本人がショックを受けた	<ul style="list-style-type: none">保険加入を断られた運転免許・資格取得に制限があった糖尿病を理由に住宅ローンを断られた「糖尿病の人とは結婚させられない」と言われた



偏見は糖尿病の人を孤立させ、治療中断や心の負担に繋がります

(糖尿病ネットワーク <https://dm-net.co.jp/enq/2023/037481.php>)

糖尿病は、正しい知識と支え合いによって、安心して生活を送ることができる病気です。

「誰もが当たり前に治療を受けられ、安心して生きられる社会」の実現のために、一人ひとりの理解と行動が必要です。

11月14日は世界糖尿病デー (World Diabetes Day)

病気への理解と対策の大切さを世界中で呼び掛ける日として、インスリンの発見に貢献したカナダの医師、フレデリック・バンティング博士の誕生日にちなんで制定されました。

シンボルマークは「ブルーサークル」で、青は空と国連の旗の色、円は「団結」を象徴しています。世界中が力を合わせて糖尿病と向き合っていくというメッセージが込められています。

全国の病院や有名建造物などが青色にライトアップされることもあります。茨城県では今年、11月13日(木)から16日(日)にかけて、水戸芸術館アートタワーのライトアップが予定されています。



当院では糖尿病看護認定看護師に相談できます！



糖尿病を持ちながら生活する方の療養を継続する大変さや苦労を理解し、その人らしく健やかな生活を継続できるよう、生涯続く自己管理や療養生活を支援します。

《糖尿病認定看護師ができること》

- 入院中の糖尿病患者さまのケア
- 透析センターでの透析患者さまの足のケア
- 外来通院中の糖尿病患者さまの療養相談（毎週木・金曜 8:30～16:30）



専門知識や技術を最大限発揮し、患者様の自己管理能力を引き出し、糖尿病とうまく付き合っていくお手伝いをします。外来の相談室で、医師の診察とは別に30分以上の時間を設け、個別にお話を伺っています。ご希望の方は担当医にお申し出下さい。

血液型のよもやま話

自分の血液型を知らない人が増えているって、なぜ？

血液型は何で決まるかご存じですか？

血液は主に、酸素を運ぶ赤血球、免疫を担当する白血球、血管の傷を修復する血小板、栄養を運んだり二酸化炭素を回収したりする血漿によって構成されます。このうち赤血球に注目して分類するのが「ABO式血液型」と呼ばれるものです。よく聞く「A型」、「B型」、「O型」、「AB型」はこの分類方式に則ったもので、赤血球の表面にある抗原という特徴によって血液型を決めます。ざっくり分けると以下になります。

	A抗原を 持つ	B抗原を 持たない
A型	持つ	持たない
B型	持たない	持つ
O型	持たない	持たない
AB型	持つ	持つ



日本ではA型が最も多く人口の40%を占め、O型が30%、B型が20%、AB型が10%と続きます。世界に目を向けると、国や地域によって差がありますが、O型が最も多いそうです。ちなみに、「あの人はA型だから〇〇だよね」なんて会話をしたことがある方もいると思いますが、血液型と性格の関連性に科学的根拠はありません。

また、血液型についてABO型以外に「RH+、-」などの分け方を聞いたことがある方も多いと思いますが、赤血球の分類はこれ以外にもたくさんあり、40種類以上にものぼります。そして白血球にも血液型があり、HLA（エイチ・エル・エー）型と呼ばれるこの分類はなんと数万通り！

この機会に献血にも興味を

かつては生まれてすぐの赤ちゃんに血液型の検査を行っていましたが、生後すぐの血液型は不正確なため、現在は検査をしなくなりました。そのため、若い世代の中には自分の血液型を知らない人も多いようです。知らなくても特に問題はありませんが、珍しい血液型の場合は献血を依頼されることもあるので、知っておいて損はないかもしれません。

輸血が必要なときは必ず検査をして、合う血液を特定します。多くはすぐ見つけられますが、珍しい血液型や輸血や妊娠の経験がある場合、まれに「抗体」が作られ、合う血液がみづけにくくなる場合もあります。

たくさんの輸血用の血液があればそれだけ、合う血液が見つかりやすくなります。輸血用の血液は献血からしか得られません。この機会にぜひ、献血にも興味をもっていただければ幸いです。

古河日赤

information



インフルエンザワクチンの予約を受付中です



おとな（高校生以上）の方

《えらべる予約方法》

Webで

予約変更・キャンセルも3日前までならwebで可。
それ以外の変更は健診センターへお電話ください。



窓口で

◎受付
平日11:00～16:00
◎持ち物
お持ちの方は診察券

電話で

◎受付
平日14:00～15:00
◎電話番号
0280-23-7070

《接種日時》

◎いずれも13:30受付開始

10月20日(月)、21日(火)、23日(木)、24日(金)／11月10日(月)～14日(金)、19日(水)

《接種当日の流れ》



Step 1. 予約10分前に 健診センターへ行く

密を避けるため、早すぎる来院はお控えください。接種しやすい服装でお越しください。



Step 2. 接種を受ける



Step 3. お金を払う

料金は当日、健診センター窓口でお支払いいただけます。
自己負担額は4,600円（税込）。

※65歳以上の方は、ご自身で申請を行わなくても自治体補助の対象となります。詳しくはお住まいの市町村へおたずねください。

おとなの接種のお問い合わせは ☎0280-23-7070（健診センター）

中学生以下の方

お電話でご予約ください

◎受付 14:00～16:00
◎電話番号 0280-23-7117

《接種日時》

◎10月2日(木)から令和8年1月29日(木)までの火・木
※ただし火曜日の接種は年内で終了
火曜日 14:00～14:30（最終日は令和7年12月23日）
木曜日 14:00～15:30

子どもの接種のお問い合わせは ☎0280-23-7117（予約センター）

「狭心症・心筋梗塞治療の最前線」をお話する講座を行いました



9月17日（水）、当院会議室で市民公開講座「狭心症・心筋梗塞治療の最前線」を行いました。当日は25名の方にご参加いただきましたほか、NHK水戸放送局さま、ケーブルテレビ古河さまに取材にお越しいただきました。

参加された方からは「狭心症と心筋梗塞の違いが良く分かった」「生活習慣などに気を付けたい」などの感想が寄せられました。

市民公開講座は、別の内容で2月にも開催予定です。詳細は次の広報誌でご案内いたします。



災害に備え、救護班が研修に参加しました



日本赤十字社茨城県支部の主催で9月17日（水）に行われた「救護班要員研修Ⅰ（応用編）」に参加しました。この研修は6月に実施した基礎編に続くものです。基礎編で学んだ内容を元に、水戸赤十字病院、日本赤十字社茨城県支部の職員などと共に、より実際の災害に近い状況でのシミュレーションを行いました。初めて参加した職員は、

「大勢の傷病者を前に立ち尽くしてしまうこともあったが、班のメンバーと意見を交換し、連携しながら、充実した研修を行うことができた」（薬剤師）

「前日の救護バッグの持ち物確認から始まり、避難所の訓練、活動後の事務処理まで一連の動きを体験し、自分の役割を学ぶことができた。密なコミュニケーションの重要性をあらためて感じた」（主事）。

と振り返ります。

当院の救護班は、10月に前橋赤十字病院を会場に開催された全国赤十字救護班訓練にも参加しました。引き続き、日頃から災害に備えて業務を進めてまいります。

地域連携室だより

Regional Cooperation Office

顔の見える関係を深める！ ～「地域医療連携のつどい」を開催しました～

6月12日(木)に第9回地域医療連携のつどいを開催しました。この会は、地域のクリニックの先生方に当院の診療の特徴を知っていただき、患者さんがよりよい医療を受けられるよう、当院とクリニックとのつながりを深める目的で開催しています。

第1部では、船山大循環器内科部長と森下悠也形成外科部長がそれぞれの専門分野について講演し、参加者との活発な質疑応答が行われました。

第2部は懇親会として、軽食をとりつつ、各科の紹介や意見交換を行いました。穏やかな雰囲気で交流が深まり、今後の連携強化につながる貴重な時間になったと思います。

今回のつどいを機に医療機関の連携をさらに強化し、地域の皆様に質の高い医療を提供できるよう努めてまいります。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



かかりつけ医からの紹介状をご持参ください

紹介状をご持参いただくメリット

- ・医師が患者様の病状を迅速に把握できます。
- ・検査とその結果を「かかりつけ医」と連携し適切な医療の提供ができます。
- ・「選定療養費」(注) がかかりません。

(注) 2020年4月の診療報酬改定により、200床以上の地域医療支援病院では、他の医療機関からの紹介状を持たない初診の方から診療費の他に7,700円をお支払いしていただくことが義務化されました。

日本赤十字社創立150周年に関する アンケートにご協力ください



2027年5月、日本赤十字社は創立150周年を迎えます。QRコードを読み込み、あなたの声を聞かせてください。アンケートに回答いただいた方の中から抽選で、限定ハートラちゃんグッズが当たります。

当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

ご意見・ご感想をお寄せください

院内の意見箱へ、広報誌を読んだみなさんのご意見・ご感想をお寄せください。「この号のこの記事が面白かった・ためになった」「こんな内容を読みたい」など、なんでもかまいません。たくさんのお声をお待ちしております。
※お電話では承りかねます。ご了承のほどお願いいたします。

[発行] 古河赤十字病院

〒306-0014 茨城県古河市下山町 1150 番地 TEL（代表）0280-23-7111 ／ FAX（代表）0280-23-7120
ホームページ <https://www.koga.jrc.or.jp> 休院日：土曜、日曜、祝日、11/1（創立記念日）、12/29～1/3（年末年始）