



こんにちは保健師です

糖尿病外来出張医 続木先生にインタビュー!



★町の印象と診療の現場から

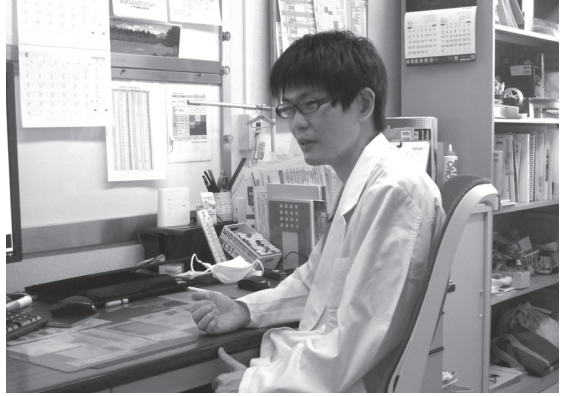
竹元 (出張医として) 天塩町に来て1年、町の印象はいかがですか?

続木 祖父母が豊富町に住んでいたの
で道北には馴染みがあります。天塩町
は規模もちょうど良く、人との距離も
近い。この1年で住民の方々の温かさ
にも触れました。

診察の短い時間では、患者さんお一人お一人の生活を十分にお聞きすること
とは難しいですが、看護師と患者さん
も顔見知りのため、お仕事や生活の背
景を聞けることも診療に役立っていま
す。

★健診をきっかけに、健康意識を

竹元 天塩町は糖尿病やその予備軍の



▲糖尿病外来出張医 続木 惇 医師

方が多い町です。専門医から見ても、町
の糖尿病の課題についてどのように感
じますか?

続木 商店や酪農家・漁師さんなど自
営業の方は(自分で申し込む必要があ
るため)健診を受けにくい環境なので、
健診受診率を上げるアプローチが喫緊
の課題だと思います。

僕自身、企業や自営業で利益を生ん
だり、どう地域に根付いて商売を行っ
たか、そういうところにも関心があり経
営学に関する資格を取りました。

仕事が多忙で健診を受けられない、
治療が出来ないことで、糖尿病による
失明や透析などの合併症を起こし、仕
事ができなくなるのはもったいない。
健康あつての仕事なので、地域の産業
振興と健康づくりを同じベクトルで取
組めたら良いな、何か工夫できること
はないだろうかと常々考えています。

★糖尿病外来の工夫と思い

竹元 先生が診療で心がけていること
はありますか?

また、健診で精密検査になった方も
糖尿病外来を受診して良いですか?

続木 外来を始めた頃は、だいぶお持
たせしてしまいました。待ち時間を少
なくできるよう、午前診療のみだった
のを午後も予約制で診療を行ったり、
外来1週間以内であれば事前に採血を

受けてもらい、当日は診察から開始で
きるようにしました。仕事をしながら
病院に来てくれる方への配慮と、ス
ムーズな受診につながればと思ってい
ます。

また、糖尿病治療の基本は「食事」
と「運動(活動)」で、薬は治療の補
助です。数値をみて薬を出すだけでは
なく、数値や生活のちよつとした変化
があればすぐにキャッチできるよう、
常にアンテナを張るよう心がけてい
ます。

健診の精検者も、もちろん受診して
ください。いきなり薬を出すとは限ら
ず、生活習慣の見直しからという場合
もあり、専門的な判断が活きてくるこ
ろです。必要な方には75gブドウ糖
負荷試験を行ったり、全身状態を調べ
るのに札幌の病院への検査入院を勧め
る場合もあります。まずは受診してく
ださい。

★「糖尿病を知ろうCafe」について

竹元 昨年のカフェは大好評でした。
手応えと今年の内容は? どのような
方に参加して欲しいですか?

続木 昨年は想定よりも非常に多くの
方に来てもらえ良かったです。

今年初めて来る方もいると思うの
で、「糖尿病とは?」「合併症って何?」
という基礎的なことに加え、「糖尿病
と遺伝の関係性」、先ほどお話しした、

地元の産業振興(仕事)と糖尿病の予
防・治療の両立に向けたベクトル合
せのお話があればと思っています。

子どもから大人、お年寄りまで広い
層の方々に来て欲しいです。小学生で
も来ていただけたらわかるように説明
します。そこに来てくれた人が、家族
や近所の人に「こんなことを聞いた
よ」って少しでも伝えてくれたら、周
りまわって町全体に伝わるのではと思
います。

★天塩町のみなさんへのメッセージ

続木 現状では病院通院中の人にしか
アプローチできていませんが、町民講
座や健診のキャンペーンなど様々な方
向から健康に関心を持ってもらえるよ
うにサポートしていきたいです。また、
月に1回ですが、今後できるだけ長く
通いたいと思っています。

いつか最終日が来たときに僕が去っ
たら何も残らないのではもったいない
ので、僕が役目を終える頃には、糖尿
病外来が無くて自分でも自分で健康管理がで
きるような環境になっていれればと思
います。

「もう私の役割は終わった」と思え
ることが私の理想です。

糖尿病になると
食べられない
ものは？

- 1 焼き鳥
- 2 お団子
- 3 いちご飴

正解は

第4回 糖尿病を知ろうCAFÉ

で!

\正しい知識が、家族を救う!/\

糖尿病って 遺伝するの？

親子で知りたい予防・食事・治療のこと

11/9日 10:30 当日参加可
11:30

現地参加 場所:天塩町保健ふれあいセンター

オンライン参加 ZOOMを利用

[コーヒー][お茶][低糖質おやつ]

あります! ※現地参加のみ

講師 **続木 惇** 先生

【糖尿病専門医】
天塩町立国保病院
糖尿病外来出張医

申込締切

10/31金



天塩町

協賛:天塩町健康づくり推進協議会

お申込み

福祉課ふれあい係

受付時間/平日8:30-17:15 土日祝日は除く

TEL **2-1728** (直通)

WEB 申込フォーム
QRコード

