



川井クリニック NEWS

2023年 第3号

患者会「桐の木会」の活動、再開しました

院長 山崎勝也

新型コロナウイルス感染症に対する国の対応も5月から新しくなり、マスク装着や感染時の対応など少しずつ緩和されました。新型コロナウイルス感染症の第8波の中心だったオミクロン株の感染性は高いようですが、重症度は初期のものに比べ軽くなっていたようです。ただ、今年はインフルエンザ感染者数も例年とは異なり、まだ発生が続いています。新型コロナ、インフルエンザともに、引き続き経過を見ていく必要がありそうです。

さて梅雨に入り、雨の日が多くなっています。先日も茨城県糖尿病協会主催のウォークラリーを借楽園で行う予定でしたが、残念ながら午後行う予定だったウォークラリーは雨で中止になりました。午前中の糖尿病勉強会は開催され、講師の先生方の熱心な講演で糖尿病や脳卒中の予防の10か条や介護保険の事を勉強してきました。このようなイベントには当院の患者会「桐の木会」の会員の方々を中心に参加しています。このような患者会は糖尿病専門医の医師が勤務している病院や診療所で主に作られ、糖尿病協会にも友の会として参加しています。茨城県では現在36の友の会が糖尿病協会に参加しています。糖尿病治療での自己管理という同じ目的を持った患者さんたちが、時に集まって皆で一緒に種々のイベントを行うことで、皆で一緒に頑張るという連帯感で、自己管理治療を続けやすくなることが期待されます。また、色々な糖尿病関連の正しい情報を得る場としても機能します。川井クリニックでは、糖尿病や高血圧症・高脂血症等の生活習慣病の患者さんの健康増進のための会「桐の木会」が開院当初より作られました。現在「桐の木会」では、①総会：年間の事業報告と講演(最新の話)、②調理実習：自分たちで調理をしてそれを食べながら、生活習慣病予防の献立と調理の実際を学ぶ、③運動療法の会：散歩や体操指導を中心とした集い、④日帰り旅行：会員の親睦を兼ねての日帰りでバス旅行を行っています。これらの案内や実施した内容は、随時院内ニュースや掲示にてもお知らせしています。日頃の診察では、スタッフもあまり時間を取って皆さんとお話する時間はありませんが、イベントの時にはご自身の病状のことだけでなく、種々のお話をする時間もあります。

また、全国の糖尿病の患者さん、医師・歯科医師、コメディカルスタッフ、市民・企業なども加わった日本糖尿病協会（以下日糖協と略します）に「桐の木会」も参加しています。日糖協では糖尿病専門誌「さかえ」を発行しています（待合室にも置いてあるので、一読してみてください）。糖尿病治療の最新情報、食事療法を活用したクッキングレシピ、生活のちょっとしたコツ、患者さんの体験談、医療スタッフの声などが掲載されており、糖尿病と上手に付き合っていくためのヒントがわかりやすく解説されています。先に記載したウォークラリーも日糖協の茨城県支部で主催された行事です（全国の県支部単位で開催されています）。その他、世界糖尿病デーなど日糖協主催で様々なイベントが行われています。

新型コロナ感染も落ち着いて、患者会活動も再開しました。皆さんも「桐の木会」に入会して、一緒に種々のイベントに参加してみませんか！ご興味があればスタッフに一声かけて下さい。一緒に活動できるのを楽しみにしています。

「桐の木会」会員募集中

年会費:2,000円

当院通院中の方であればどなたでも入会できます。

会員外の方のイベント参加大歓迎です！！

イベントの案内は受付付近に掲示してありますので、

お気軽にお声がけください。

皆様の参加をお待ちしております。

夏バテと甘い誘惑

副院長 高橋昭光

梅雨お見舞い・暑中お見舞い申し上げます。

今年は5月から猛暑日になったり、大雨が降ったりと忙しい天候続きで、身体が慣れる暇がなく、早くも夏バテ気味の方も見受けられます。昨年7月のクリニックニュースでも熱中症対策と塩・糖についてお話しましたが、今年はさらに夏バテも含めて、もう一度お話ししたいと思います。



【1. 夏バテってどういうこと？】今年の天候は忙しく、夏バテ気味の方も多く見受けられます。夏バテは高温多湿で体力が消耗し、**疲れやだるさ、食欲不振、水分不足、睡眠障害、頭痛やめまい、注意力低下などの症状**が現れる状態です。適切な休息、栄養摂取、水分補給が重要です。食欲不振の時でも食べられるものとして、そうめんや冷やし中華、スイカ、アイス、ゼリーなどの夏菓子が挙げられます。ただし、これらは糖尿病の方にとって**血糖を上げる食品**ですので注意が必要です。

【2. 甘い誘惑】甘い物を食べると幸福感やリラックス感を感じ、食欲を増す脳内の神経伝達物質（セロトニンやドパミン）が活性化されます。これは食欲がおちても甘い物は食べられることの一つの説明になるでしょう。特に**甘い物はクセになりやすく**、食べ過ぎに注意が必要です。夏に好まれる冷たくて甘いかき氷やアイスは、冷たい内はさっぱりと感じられますが、これは冷やされると**味覚が鈍くなる**ためなので、実は多くの糖分を含んでおり、注意が必要です。

【3. 拝啓 おふくろ様】幼少のころ、「かき氷やスイカばかりでは夏バテになる」とお母様から言われたことはありませんか？昔はこどもに脚気（かっけ、ビタミンB1欠乏症）が多かったので、この医学的に正しい指摘を母たちは良く知っていたのでしょう。身体が甘い物やアルコールを代謝する時にはビタミンB1(VB1)が消費されます。従って、食の細い高齢者や飲酒量の多い人、糖質主体の食事は、夏バテの疲労感の原因となることが考えられます。

【4. 量より質の「栄養バランス」時代】高カロリーで大盛りの食べ物が「栄養満点」から、過剰なカロリー摂取による肥満や糖尿病の増加、高齢化に伴う健康維持の観点から、近年では、活動量や年齢に応じた蛋白質と炭水化物の比率や、加工食品の普及で不足しがちな食物繊維やビタミン・ミネラルの十分な摂取が重要視されています。夏バテ予防にも、**栄養バランスのとれた**食生活を心掛けましょう。

【夏バテ防止と熱中症予防のポイント、特に糖尿病の方】

- 間食・甘い物で満腹にするのを控え、肉・魚・大豆など食事でおかずをしっかり摂る（腎障害などの蛋白質制限がある場合は医師・栄養士にご相談を）
- 深酒は禁物。少々の飲酒時も、最後に水分をしっかりとり
 - 「水割り1杯」を飲んだ場合は、「水割り1杯」と同じだけの体積の水を飲む
- ビタミンB1を多く含む食材を取り入れる（豚肉、未精白の穀類、豆類、ナッツなど）
 - 白米を玄米にするとビタミンB1・食物繊維をしっかり摂れます
- 糖分・カフェインを含む「栄養ドリンク」は避ける
 - カフェインの高揚感で一時的に倦怠感は和らぐが、高血糖・不眠で体力を消耗
- 十分な水分摂取を心掛けるが、糖分を含むと却って脱水に
 - 「飲んで甘い」程度の糖分を含むと、高血糖から脱水になりかねません
- 暑い日の屋外作業は避ける。止むを得ない場合は無糖の水分に食塩を補給する
 - 1リットルあたり食塩2g(0.2%) = 梅干し中1/2個程度がお勧め
- 高温多湿は体力を消耗。適切なエアコンを使用
 - ご高齢の方は温度感覚が鈍くなるので温度計を使って室温調整を行いましょう

スタッフ便り

管理栄養士から



昨今、AI(Artificial Intelligence：人工知能)技術が進歩し、食事や生活管理の分野にも取り入れられています。スマートフォンや腕時計などのアプリケーションを活用して、歩数や脈拍を管理できるものが知られています。そのほかに現在、有料ではありますが、写真を撮るだけでカロリー計算や栄養素の過不足を判断できるものも出てきています。日々の生活の振り返りや軌道修正のためのツールとして、体重測定、血糖自己測定、血圧測定、歩数計での歩数管理などを活用する他に、さらに、アプリケーションを用いて普段の食事のエネルギー量(kcal)やたんぱく質、塩分量などが適切かどうかを確認することで、より良い食事管理を行うための手助けにしてみるのも良いでしょう。また、自分に必要なエネルギー量(kcal)や栄養バランスが分からない方は、一度管理栄養士にお声がけください。(管理栄養士 小原葵)

検査室から

当院では、糖尿病の方は毎回、その他の慢性疾患の方は半年に1回、尿検査を実施しております。この尿検査は、尿中の糖や蛋白などを調べることによって糖尿病や腎臓病、膀胱炎などの様々な病気やその兆候を知ることができる検査です。

適切な検査結果を出すために、採尿する皆様にお願いがあります。

- ① 排尿痛があるなど膀胱炎症状のある方は膀胱炎の検査をする可能性がありますので、採尿前に尿道口を清拭した後、出始めと終わりを除いた中間尿を採取してください。
- ② 生理中は潜血がでてしまうので、その旨を採血室スタッフにお申し出ください。
- ③ 少量でも検査内容によっては検査可能です。少量しか採れなかった場合は採血室スタッフにお声掛けください。

また、来院後受付前にトイレに行きたい場合は受付に申しつけてください。先に尿コップをお渡しいたします。車いす等院内での採尿が困難な方には自宅で採尿できるセットもお渡ししています。その他尿検査についてご質問やご要望がございましたら遠慮なく採血室スタッフにお声掛けください。(臨床検査技師 和賀敦子)

受付スタッフから

当院でも4月1日からマイナンバーカードをお持ちの方にはご自身で受付横にあるカードリーダーを利用し資格確認を行っていただいております。当院では、混雑を避けるため番号札をお渡ししてからの資格確認をお願いしております。マル福などの公費負担医療については従来通り窓口での資格確認が必要となりますので、必ず受給者証をお持ちください。

今後マイナンバーカードを利用していただく場合は来院時毎の資格確認が必要となりますのでご了承ください。

マイナンバーの利用についてご不明な点がございましたら、いつでも受付にお声がけください。(医療事務 吉野麻友)

看護師から

糖尿病の方は歯周病になりやすく、また反対に歯周病が糖尿病や動脈硬化を悪化させることがわかっています。

《歯周病ってどんな病気?》

歯周病とは、プラーク(歯垢)が主な原因となり、歯を支える組織が炎症を起こす病気です。プラークとは「細菌のかたまり」で、放置しておくと歯を支えている骨を破壊し、歯を失うこととなります。

《歯周病の予防にはプラーク除去》

- ① ブラッシング
歯ブラシは小さめのヘッドでナイロン製のものを選びましょう。1~2ヶ月使ったら交換します。
- ② 歯間部清掃
デンタルフロスを使って歯と歯の間や歯と歯茎の間のプラークを取り除きます。やり方がわからない場合は歯医者さんが教えてくれます。
- ③ マウスウォッシング
薬用成分の入ったマウスウォッシュでブクブクうがいをして、お口全体を殺菌・洗浄し、プラークの付着を防ぎましょう。

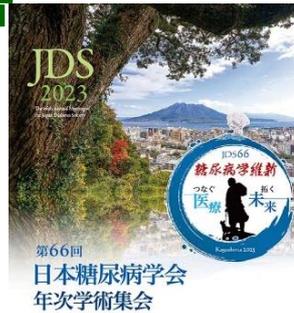
《生活習慣チェック!》

- ① 入れ歯はいつも清潔に保ちましょう。
- ② 禁煙を心がけましょう。
- ③ できれば定期的に歯科受診をしましょう。また、口の中の異常を感じたら早めに歯科受診しましょう。(看護師 湯浅直子)



研究活動報告

2023年5月11日～13日に鹿児島市で第66回日本糖尿病学会年次学術集会在行われました。当院からは医師2名とメディカルスタッフ4名が下記の発表を行いました。



| 発表者 | 演題 |
|-------|--|
| 川井紘一 | 当院に15年以上定期通院中および15年以上当院定期通院後に非通院となった2型糖尿病患者の臨床像 |
| 山崎勝也 | 外来での2型糖尿病インスリン導入-当院の持効型インスリン製剤別導入状況の比較に基づいて- |
| 本橋しのぶ | Clinical Inertia回避を目的とした取り組み1:血糖年間不良患者の臨床像とClinical Inertiaの実態 |
| 谷口結香 | 当院におけるClinical Inertia回避を目指した取り組み2:専用療養指導プログラムの評価 |
| 岡田直美 | グリコヘモグロビン分析装置The Lab 001の有効性に関する検討:HPLC法との比較 |
| 茂木めぐみ | 当院通院患者のisCGM使用に関する実態調査:スキャン目的と血糖コントロール状況 |

【初めて研究発表したスタッフの感想】

糖尿病治療に関わっている方がこんなにもいるのだなと感じ、他施設での取り組みや研究発表を聞かせていただけたらとてもいい機会になりました。自分自身も、今回の研究より得られたことを今後患者さんの支援に活かしていければと思います。

(管理栄養士 谷口結香)

学会発表はとても緊張しましたが、皆で調べてまとめた結果を報告出来たと思います。現地に行かせて頂き学会の雰囲気、様々な展示ブースを見て他院の学会発表を聞く事ができとても貴重な時間を過ごさせて頂きました。今回の経験を生かして日々精進して参りたいと思います。

(臨床検査技師 岡田直美)

全国各地で糖尿病治療に対し、さまざまな方面で研究がなされており学びが多く、フリースタイルリブレを用いた研究は特に興味深かったです。今回得た知識を患者さんに還元できるよう、これからも日々精進していこうと思います。

(看護師 茂木めぐみ)

桐の木会活動報告

令和5年度 桐の木会総会

2020年3月より新型コロナウイルス感染症流行のため活動を中止していた当院患者会「桐の木会」の活動を再開しました。5/28(日)に令和5年度桐の木会総会を行い、活動中止前の平成31年度の決算・活動報告と、桐の木会の活動について、本格再開に向けた年間計画を参加者と話し合うことができました。その後筑波メディカルセンター病院循環器内科野口祐一先生による「狭心症・心筋梗塞の予防と治療」について講演があり、糖尿病との関係や日頃の対策などを学ぶ機会になりました。また、普段相談できないことや疑問を質問することで、これらの病気についてより病気のことを理解することができました。

(医療クラーク 墨友恵)

今回の桐の木会の活動は、9/27(水)に調理実習を行います。会員外の参加も受け付けておりますので、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

8/11(金)～8/17(木)は夏季休診とさせていただきます。それに伴い8/9(水)は臨時診療日として診療を行います。なお、休診日の前後は大変混み合いますので、ご予約の上来院頂きますようお願い申し上げます。

【予約方法】

電話 029-861-7571(予約専用)

もしくは当院ホームページから

<http://www.doctorqube.com/kawai/>



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|------|----|----|----|----|----|
| 7/30 | 7/31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |