



川井クリニック NEWS

謹賀新年



本年も宜しくお願いいたします
クリニック 職員一同



糖尿病のアドボカシー

院長 山崎勝也

明けましておめでとうございます。令和最初の年始です。皆さんいかがお過ごしでしょうか？

今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。開会式、閉会式を始め、様々な競技が行われます。せっかく東京で行われるのですから、出来れば臨場感を味わいたいと思っています。皆さんはチケットを手に入れられたでしょうか？

今回は横文字で取っ付きにくいかもしれませんが、アドボカシーについて書きたいと思います。アドボカシー、皆さんは聞かれたことがあるでしょうか？ 11月14日（木）の読売新聞に、日本糖尿病学会と日本糖尿病協会がアドボカシーに関する意見広告を掲載したので、それをご覧になった方もいるかもしれません。アドボカシーとは日本語に訳すと、**権利擁護；権利、利益を擁護して代弁すること**となります。日本糖尿病学会と日本糖尿病協会は糖尿病患者さんが糖尿病という病気を理由に不利益を被ることがなく、治療を継続して糖尿病でない人と変わらない生活を送ることが出来る社会環境をつくることを目指して、「アドボカシー委員会」を設立しました。

現在、予備軍を含む糖尿病に関わる患者数は2000万人と推定され、成人の4人に1人が関係する一般的な病気になっていますが、一般の人の持つ知識は正確なものばかりではありません。古い情報や誤った情報により必要なサービスを受けられない、就職や昇進に影響するなどの不利益を被るケースが報告されています。このように糖尿病に「負の烙印」が付けられ、これを放置すると患者さんは糖尿病であることを周囲に隠して適切な治療の機会を逸し、糖尿病が重症化することにつながっていきます。これをスティグマと呼び、誤った知識や情報が広まることで、不利益な状況になることを言います。正しい治療を適切に続ければ、一病息災で長寿を全うできます。「血糖コントロールを適切に行うことで合併症発症を減らし、医療費削減にも貢献できる」

ということを社会に発信していく必要があります。このように糖尿病に対するスティグマを放置すると糖尿病患者さんが社会活動で不利益を被るのみならず、治療に向かなくなる弊害をもたらすため、糖尿病であることを隠さずにいられる社会を作っていくことが大切です。こうした背景に基づき、糖尿病の正しい理解を推進する活動を通じて、糖尿病があっても安心して社会生活を送り、生き生きと過ごすことができる社会形成を目指す活動(これをアドボカシー活動といいます)を行っていくことが日本糖尿病学会と日本糖尿病協会から提言されました(図)。医療者と患者さんが力を合わせて、そのような社会になっていくことを願っています。

なお、日本糖尿病協会のホームページにアドボカシー活動に関するアンケートがあります。今後の活動に生かしていくため、下記のページにアクセスしてお答え下さい。

日本糖尿病学会・日本糖尿病協会合同

アドボカシー活動のホームページ

https://www.nittokyo.or.jp/modules/about/index.php?content_id=46



健康寿命を延ばすためにためには

理事長 川井紘一



明けましておめでとうございます
令和となって最初の新年を皆様方と祝いたいと思います。今年の
目標は、お互いに“健康寿命”延ばそうにしましょう。

当院は 1996 年 1 月より診療を開始しましたので、今年は開院 25 年目を迎える年です。当院に通院している患者さん(約 90%が糖尿病)の平均年齢は 63.4 歳です。また、原則私と山崎先生(偶数番号)あるいは高橋先生(奇数番号)が交互に診ている診察券番号 9000 番未満の方の平均年齢は 68.2 歳です。1996 年 6 月までに初診し、今でも通院している方(121 名)は、私が筑波大学附属病院あるいは筑波記念病院外来で診ていた方が多いので、これらの方は 30 年以上診ている方と考えられます。日本人の平均寿命は男性 81.3 歳、女性 87.3 歳ですが、糖尿病の方は平均寿命が短いとされてきました。しかし、治療の進歩により糖尿病でない方と同じ様な天寿を全うする方も増えています。一般に 80 歳を超えると体力の衰え・気力の衰えもあり、“生きていても楽しくない”“生かされている”と感じている方も多いように見受けられます。健康寿命という言葉も広まってきましたが、生きているうちは自立した生きている事の楽しさを実感できる日々を送りたいものです。

糖尿病になると食生活に指導が入るため、“食べてはいけない”という囁きが身に付き、食が細くなりすぎて健康寿命に悪い影響が出てしまう方も見受けられます。高血糖をきたし易い食品はありますが、糖尿病だからといって食べてはいけない食品はありません。3 度の食事量を減らして果物や饅頭等の嗜好品をダラダラと食べると血糖コントロールは悪化しますが、3 食のデザート(特に朝食後・昼食後の)として主食の量を調整しながら(食品交換表のカロリー値を参照)食べれば問題ありません。血糖コントロール(HbA1c)の目標値も 75 歳以上になると個々の健康状態に応じ 8.0%程度までは許容しようというのが糖尿病学会の方針でもあります。健康状態としては、糖尿病治療薬の使用状況・糖尿病合併症(特に心筋梗塞や脳梗塞等)の様子・認知症・癌等の併発状況等が重要です。

当院では定期通院している方への年間検査計画を作り、糖尿病を中心に全身の健康状態把握を行ってきましたが、75 歳以上の方へは認知機能検査に加え、握力検査も行ない健康寿命の増進に努めたいと考えています。2017 年 7 月発行のクリニックニュースでお知らせした“サルコペニア(筋肉量減少)”という医学用語に加え、体力低下を示す医学用語として“フレイル(虚弱)”という用語も広く使われることになるでしょう。メタボ(メタボリック症候群)の頃は 40 歳代からの生活習慣病予防のため痩せることが健康管理の主題であり、メタボ健診が行われてきましたが、これからは健康寿命の延長が主題となっており、2016 年 4 月発行のクリニックニュースで知らせたロコモ(ロコモティブ症候群)・サルコペニア・フレイルといった言葉を知って貰い、フレイル健診を行い体力の衰えを早期に捉え、栄養や運動の指導を行うこととなります。糖尿病の方は特に“食べる楽しみ”を奪われてきましたので、表に示した簡易フレイル指標を見て、気になる方はフレイルから遠ざかるため栄養・運動についてご相談下さい。

簡易フレイル指標

- 6ヶ月間で2~3kgの体重減少がありましたか
- 以前と比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか
- ウォーキングなどの運動を週1回以上していますか
- 5分前のことが思い出せませんか
- (ここ2週間)訳もなく疲れたような感じがある

3つ以上該当：フレイル、1~2該当：プレフレイル
(フレイル診療ガイド2018年版)



スタッフ便り



スタッフ紹介

10月より入職しました臨床検査技師の岡田直美です。前職とは違う糖尿病・内分泌疾患という分野をいろいろな検査を通じて理解し、皆様と一緒に学んでいきたいと思っています。検査技術の向上を心がけて安心して検査を受けて頂けるように頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

(臨床検査技師 岡田直美)

9月より入職致しました管理栄養士の谷口結香です。以前はつくばみらい市の保育園で給食を作っていました。皆様の療養のお力になれるよう頑張ります。よろしくお願ひ致します。

(管理栄養士 谷口結香)

看護師から

寒さも深まってきましたが、皆さんは寒さ対策をどのようにしていますか？今回は、**低温やけど**についてお話しします。

足の冷えに対して、湯たんぽやカイロなどは手軽で使いやすく愛用している方も多いと思います。『やけど』というと、熱湯や火などによって皮膚が傷つくことを連想すると思いますが、**暖かくて気持ちがいい程度の温度(42～50度)**でも『やけど』はおこります。そのようなやけどを『低温やけど』といい、通常のやけどよりも**傷が深く治りにくい**のが特徴です。低温のため、熱湯に触れた時のように「熱い！」と**反射的に避けることがない**ので長時間触れたままでも気づきにくいのです。また、眠っている間は感覚も鈍くなっており、長時間同じ姿勢を保つことが多いためおこることが多くなります。**低温やけどを防ぐために** ①肌^①に直接当てない ②同じ箇所^②に長時間あてない ③就寝時には使用しないなどの防止策を講じることで、身近に潜む『低温やけど』へのリスクを軽減することができます。就寝1時間前に寝具を湯たんぽで温めるなどして寒い冬を上手に乗り切りましょう。

(看護師 金井智恵)



受付より

前回のクリニックニュースでお知らせしました**予約システムのメール配信**がスタートしました。11月より皆さまにお配りしております『**予約システムへのメールアドレスの登録のご案内**』やホームページをご覧ください、多くの方にご登録頂きありがとうございます。登録して頂いた方から、予約日前日にメールがきて便利だね、予約日忘れちゃうからメールがきて良かったなどのお声をかけて頂き大変嬉しく思います。もし登録された方の中で、**登録したのにメールが来ていない**という方がいらっしゃいましたら、遠慮なく受付スタッフにお声かけください。**迷惑メールの設定**をされている方ですと、登録して頂いてもメールが届かなくなってしまうので、お手数ですが解除をお願い致します。また、まだ登録していない方で操作方法等、ご不明な点がございましたら、ご相談ください。

2020年も明るく・元気に頑張りますのでよろしくお願ひ致します。 (事務 平林扶美枝)

検査室から

骨塩定量検査は骨に含まれるカルシウムなどのミネラル成分の量を測定し、**骨粗しょう症**の診断や治療効果の判定を行う検査で、当院では**超音波測定法**にて検査を行っています。骨粗しょう症は骨の強度が低下して骨がスカスカになり、骨折を起こしやすくなる病気で、加齢や生活習慣(運動不足、食生活など)、閉経後のホルモンバランスの変化などが原因で、60歳以上の女性に多くみられます。自覚症状は乏しいのですが、背中が丸くなって腰が曲がったり、身長が縮んだり、軽く転んだ程度で骨折しやすくなります。骨折による寝たきりが認知症などの合併症を誘発することもあります。

骨粗しょう症を予防するための対策としては①バランスのとれた食事をとりましょう。特に**カルシウムを多く含んだ食品**を摂取すると効果的です。②**適度な運動**は骨に刺激を与え骨の新陳代謝を活性化させます。③**日光浴**は紫外線の働きにより皮膚を通じて活性型ビタミンDを作り、カルシウムの吸収を助けます。骨粗しょう症の予防のために、ご自身の生活を見直してみてもいいでしょうか。

(臨床検査技師 小島由美)

果物について



血糖値が上昇すると**間食の有無**を聞かれることがあります。お菓子を食べていない分、果物なら大丈夫と思いつつい食べ過ぎている方も多いようです。

果物は**甘みが強い**ので食べすぎると血糖値が上昇します。果物に含まれている糖は、果糖だけだと思われがちですが、**ブドウ糖**や**ショ糖(砂糖)**も含まれています。その中で、**最も吸収が早いのがブドウ糖**で、次いで**ショ糖**も血糖値を上げやすくします。果物に含まれている**果糖**は、直接血糖値を上げることはありませんが、肝臓でブドウ糖に変換されるため食べ過ぎると血糖値を上げることになります。

しかし、果物には**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**も豊富で**抗酸化物質**などの栄養成分も期待されるので、**糖尿病の食品交換表の表2**の果物は**1日1単位**を目安として摂ることが推奨されています(りんご半分、みかん小2個)。茨城県は年間を通して果物生産が盛んで品種も豊富なうえに**おいしい果物が手に入りやすい環境**です。**シロップ漬け**や**ドライフルーツ**、**ジュース**にする方もいます。生の果物だけでも糖質が多いですが、シロップ漬けや、乾燥させることで糖度が増し、果物と言うよりお菓子と同じ嗜好食品となります。例えば生の柿100gは60kcalですが干し柿では100gは276kcalになります。

果物の1日の適量(1単位=80kcal)を朝食や昼食のデザートとして、多いと思った時は**主食と調整**することや皮ごと食べられる果物は**皮をむかずにそのまま食べる**ことで栄養価が上がり満足感も得られます。**果物の適量と食べるタイミング**を理解することでおいしい果物を上手に摂るようにしましょう。

(管理栄養士 中島弘美)

食品名	果糖(g)	ブドウ糖(g)	ショ糖(g)	糖質総量(g)
ぶどう	7.3	6.7	—	14.0
バナナ	6.2	6.7	—	12.9
りんご	7.7	3.3	1.1	12.1
マンゴー	2.7	0.8	7.7	11.2
さくらんぼ	4.7	6.2	—	10.9
ブルーベリー	5.5	5.3	—	10.8
梨	6.0	4.4	0.2	10.6
キウイ	3.9	3.8	1.3	9.0
桃	1.5	1.3	5.7	8.5
パイナップル	1.8	1.3	5.2	8.3
オレンジ	1.9	1.8	4.3	8.0
メロン	2.2	1.3	2.8	6.3
グレープフルーツ	1.8	1.8	1.8	5.4
いちご	2.1	1.8	—	3.9

NUTTAB 2010, Australia

世界糖尿病デー

11/14は**世界糖尿病デー**です。この日は、世界各国で**ブルーライトアップ**が行われ、つくばでは**エキスポセンター H2 ロケットがライトアップ**されました。11/11~17は第55回**全国糖尿病週間**でした。そして11/10(日)には「もっと知ろう!糖尿病」のタイトルで**市民公開講座**が行われました。今回はこの講座に**一市民として参加**してまいりました。多くの方が来場され皆さんの関心の高さがうかがえました。

先生方の講演はとても分かりやすかったです。また、**糖尿病患者代表者様のお二人**がお話してくださり、そのお話**に安心された参加者は多かったこと**と思います。

同時に別会場で**検査コーナー**、**健康相談**が行われていました。スタッフが、皆さんに丁寧に対応している姿がとても印象的でした。まだ入職間もないスタッフの私としては、とても勉強になる講座でした。

(臨床検査技師 森山明子)

桐の木会活動報告

日帰りバス旅行

11/27(水)**桐の木会 日帰りバス旅行**に行ってきました。

はじめに**福島県南会津の『塔のへつり』**に向かい、**国指定天然記念物**となっている**自然が作り出した造形美**を堪能しました。崖から崖に架かっている吊り橋を渡り、断崖内部の一部を散策しました。その後**『大内宿』**に移動し名物である**“ねぎそば”**をいただいたから見晴らし台に登ったり、お土産を買ったりなど自由に散策をしました。診療以外で皆さんとお話できることは、先生やスタッフにとっても中々ない機会なのでとても楽しかったです。これからも皆さんの参加をお待ちしております。

(事務 稲葉麻友)

運動の会のお知らせ

次回の桐の木会は、1月29日(水)につくば市の赤塚公園にて**スロージョギング**を行います。体に負担をかけずに**カロリー消費**を上げることが出来る**スロージョギング**と一緒に実践してみましょう。会員外の方の参加もお待ちしております。ご希望の方はスタッフまでお声がけください。