



# 川井クリニック NEWS

## 学会活動について

2022年 第3号

理事長 川井紘一

5月13日(金)と14日(土)の2日間神戸で開催された“第65回日本糖尿病学会年次学術集会”に参加するため、休診とさせて頂きました。そこで今回は、**学会・専門医制度等**について、皆様に説明したいと思います。

医学部に入学すると、半年間は“教養”といって、医学部以外の大学でも受ける外国語や理科、社会に相当する講義を受けます。次に“**基礎医学**”と呼ばれる解剖、生理学、生化学、病理学等について2年程学び、次の1年間は病気についての講義を聴き、その後の臨床実習で初めて患者さんと接することになります。医師国家試験に合格すると、自らが目指す医師像に向けた研修が始まりますが、2年間は“**基礎研修**”といって、いくつかの診療科をローテーションし、3年目からは**自分の専門としたい診療科に属すること**になります。属した診療科(多くは大学内)の先輩より診療方法を学ぶとともに、それぞれの診療科が抱える新たに探索しなければならない研究的分野についても知ることになります。



内科にも消化器内科、循環器内科、血液内科、代謝・内分泌内科等があり、それぞれの専門領域の患者さんへの診察(治療)方法を研修し、更なる発展を目指し、所属した教室(教授をチーフとする集団)の得意とする分野の研究を行うこととなります。そして、それぞれの分野ごとに学会があり、専門医の研修や研究交流の場を設けています。現在、**医学関連の学会は1,000以上あり**、糖尿病関連の学会も“**日本糖尿病学会**”に加え、“**日本糖尿病合併症学会**”など**8学会**があります。私は、日本糖尿病学会年次学術集会(毎年5月に開催)で毎年発表を続けていますが、昨年は「糖尿病データマネジメント研究会会員施設におけるAST値<ALT値;その患者背景と糖尿病治療薬服用時の変化」、今年には「当院を受診した境界型患者の診断後5年間の実態調査;進展状況別臨床像比較」を発表しました。また、主要な学会はそれぞれ**専門医**の認定を行っており、専門医になり、それを継続するには学会に所属し、学会発表や専門医更新のための指定講演会に参加しなくてはなりません。私は現在、日本内科学会に参加して内科専門医を、日本糖尿病学会では糖尿病専門医を、日本内分泌学会では内分泌代謝科専門医を、その他に甲状腺専門医・プライマリケア専門医を保持しています。

当院のスタッフにも学会発表を行う事を勧めており、医師の指導の下、臨床研究(成果研究)を行って貰っています。毎年1月に開催される“日本糖尿病学会関東・甲信越地方会”では、優れたコミディカルスタッフの発表に“**コミディカルアワード**”という賞が授与されますが、当院には**5回の受賞歴**があります。受賞スタッフは全員、**日本糖尿病療養指導士(CDEJ)**の資格を有しており、「診療所に通院する高齢2型糖尿病患者の認知・生活機能評価：DASC-8を用いた検討」「当院高尿比重2型糖尿病患者への水分摂取状況調査をふまえた生活指導とその効果」等、患者さんに身近なテーマが選択され、日々の療養指導に活かしています。



以上、今回は医学医療系の学会活動とその意義について述べてみました。

# 良い塩梅(あんばい)の熱中症予防

副院長 高橋昭光

若干早いですが、暑中お見舞い申し上げます。

コロナウイルスの流行も少しずつ落ち着いてきており、今年の夏は少し出かけたり活動的になれるのではないかと思います。しかし、そうなる大切なのは「熱中症」の対策でしょう。テレビなどでも熱中症対策についていろいろ言われ、一般論からすると概ね間違っていないものの、私たち糖尿病専門医からみると、糖尿病のある方への配慮が不足しているようにも感じられます。そこで、今回は、**血糖にも配慮した熱中症対策**について考えてみます。

## 1. 熱中症とはどんな状態でしょうか？

厚生労働省の「熱中症予防のために」のリーフレット(「厚生労働省 熱中症」で見つかります)によると、『「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、**体内に熱がこもった状態**を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。』と記載されております。

「からだに熱がこもって、体温が上がってしまう」と内臓や脳の働きが障害されてしまうのが熱中症であり、汗を出して温度調整することが予防・治療ともに重要ですので**水分補給は極めて大切**です。しかしこのリーフレットは糖尿病のある方にとっては問題があり、予防のための水分として「スポーツドリンク」や「経口補水液」を補給するように書かれています。なぜならば、これらのドリンク類は糖質が案外多く、500mLあたりポカリスエットではブドウ糖 31g、OS-1では12.5g含有されており、水替わりにポカリ2Lほどを飲んだりすると、ブドウ糖 124g(軽量カップ約1杯のお砂糖に相当)を摂取することになります。当然、それだけの砂糖を摂れば**血糖は大きく上昇**しますし、高血糖状態では尿糖が増えることで尿量も増えてしまい、身体は脱水に傾いてしまっただけで熱中症のリスクを助長しかねないこととなります。経口補水液では糖分は半分程度ですが、塩分が多く、やはり「水替わり」に予防的に飲むと血糖だけでなく血圧が上がったり、むくみやすくなります。それでは、これらのドリンク類は有害なばかりなのではないでしょうか？

## 2. 「スポーツドリンク」「経口補水液」ってそもそも何だろう？

糖尿病のある方にとっては、問題のあるこれらのドリンク類ですが、「スポーツドリンク」は文字通り、「**スポーツ**」に適した飲料です。ポカリ 500mL はカロリーで言えば、125 キロカロリーです。これは気温 22~3 度くらいの爽やかな季節に体重 60kg の方が 2km ほどジョギングしたときの消費カロリーに相当します。また、汗の塩分濃度を考えると、食塩 0.1~0.2% 程度です。スポーツは脱水状態でやり始めるものではありませんから、一汗かいた時のポカリスエットの食塩 0.12% 相当 500mL というのはなかなか理にかなっているのです。一方「経口補水液」も文字通り考える必要があります。これは「補水液」なので、いわば**脱水状態の「治療薬」**です。暑い処でフラフラになってしまったり、水を飲まずに肉体労働をおこなって、足がつれ始めているといった脱水症状がある方にはとても有効な治療薬ですが、心臓や腎臓の調節能力に余裕がない高齢者や糖尿病で合併症が進んでいる方にとっては、脱水になる前から予防として用いてしまうと副作用が出てしまう場合があるわけです。したがって、緊急用に 1 本 OS-1 を持っておくのは悪くはありませんが、心臓や腎臓の調節能力に余裕がない方は、これが必要となるほど身体を追い込まず、**早めの休息と、水・お茶などでの水分補給**をこまめに行うことが重要です。

## 3. 良い「塩梅(あんばい)」の熱中症予防とは？

確実に汗をかくと考えられる、職業的に暑い処で作業する労働者へは、労働安全衛生法で水分と塩分

を摂れるように使用者側が提供することが義務付けられています。しかし、残念ながら、ここには糖尿病のある方への配慮はなされていません。最近では食塩の供給源として、塩飴や塩タブレットが配られたりしますが、これらにもやはり少なからず糖分が含まれています。比較的手軽で手に入りやすく、血糖がさほど上がらない食塩の供給元として考えてみたところ、梅干しが日持ちも良く、手軽なのではないかと思われました。まさに良い「塩梅(あんばい)」です。

しかし、ここで、今一度前提を思い起こしましょう。汗をかくかどうか分からない状態での塩分補給は、塩分過剰で健康障害の原因となり得ます。高齢の方や心臓・腎臓の機能障害を伴い塩分制限をいわれている方は、まず、「暑い日の、塩分補給が必要なほどの労働は避ける」ことが原則です。それでもやむを得ない場合には、**糖分の含まれない水分**＝「水・お茶・麦茶」などを500cc程度飲んで汗を沢山かいたら、休憩して、**小さな梅干し1個**～大粒なら1/2個程度を食べ、さらに500ccの水分を飲むと、概ね0.1～0.2%程度の食塩濃度の比率になります。

#### 4. まとめ

- (ア) スポーツドリンク・経口補水液は、スポーツしてないときや脱水ではないときの「予防的な水分」としては不適當な場合がある。
- (イ) そもそも、合併症の進んできている糖尿病の方や、ご高齢の方は、熱中症になりそうな激しい運動や仕事をしようと無理しない。
- (ウ) 汗をかきそうな場合は、糖分の含まれない水・お茶などを500mL程度飲みながら作業し、発汗が多いときは梅干し1個程度で塩分補給して、さらに水分500mLを追加する。

熱中症にならぬよう十分気を付けて、元気に夏を乗り切りましょう。

## スタッフ便り

### 受付スタッフから

医療福祉費支給制度(マル福)の受給者証が7月から新しくなります。また、国民健康保険・後期高齢者(75歳以上の方)の保険証と高齢受給者証(70～74歳の方)も8月から新しくなりますので、ご来院の際は、新しい保険証を忘れずにお持ちください。

また、勤め先の変更・退職などで保険証の変更があった場合は、新しい保険証をお持ちいただくようお願い致します。手続き中でお手元に保険証がない場合は、その旨を受付スタッフにお声掛けください。社会保険の場合、新しい保険証が交付されるまでの間に医療機関を受診する予定があらかじめ分かっている場合は、ご自身での申請により日本年金機構が保険証の代わりとなる**健康保険被保険者資格証明書**を発行してくれます。その資格証明書を窓口に提示して頂ければ、保険扱いとして対応させていただきますので、できる限りご持参ください。よろしくお願い致します。

(医療事務 岩井優妃)

### 検査室から



糖尿病の三大合併症の一つの**神経障害**は**最も早期に起こる合併症**で、足先のしびれや痛み、違和感(冷え、ほてり、紙が張り付く感じなど)など主に足から症状が現れます。

当院では年に一度、しびれ・違和感などの異常知覚の有無の聞き取り、腱反射、モノフィラメント検査、振動覚検査などを行い、感覚・反射神経障害、末梢血流障害の有無、足の状態を確認しています。

感覚神経に異常があった場合、熱さや痛さになぶくなり、火傷や怪我に気が付かない場合があります。また、これらを気が付かずに放置してしまうと、手当てが遅れて怪我が大きくなり、**潰瘍、壊疽へと進行し、最悪の場合切断**ということもあり得ます。そうならないために、血糖コントロールをよくするだけでなく、足の状態を毎日チェックすることが大切です。怪我をしていないか、いつもと違う所がないかを確認し、**足を清潔に保つ**ように心がけましょう。もし気になることがあったらスタッフや医師に気兼ねなく相談してください。

(臨床検査技師 和賀敦子)

## 管理栄養士から

7月に入り暑い日が続くと、日中やお風呂上りにアイスを食べる機会が増えていませんか？アイスといっても、含まれる乳固形分・乳脂肪分の違いによって種類が分かれています。アイスクリームとは、乳固形分が15.0%以上(うち乳脂肪分8.0%以上)入っているもの。アイスマルクは、乳固形分が10.0%以上(うち乳脂肪分3.0%以上)入っているもの。ラクトアイスは、乳固形分3.0%以上のもの(乳脂肪分の量は問われません)。氷菓は、上記以外のものにわけられています。かき氷やシャーベット系の氷菓は低カロリーだから大丈夫だと思いがちですが、糖分量に含むため血糖値は上がりやすいです。一方、濃厚なアイスクリームはコクを出すためさらに脂肪分を多量に含むため高カロリーです。商品によっては1個食べるとご飯1杯やうどん1食分のカロリー以上に相当するものもあります(表1参照)。



表1

商品名	1個(1袋)当たりのカロリー	糖質含有量	角砂糖4g換算
白米150g	234kcal	57.2g	約14個
うどん 茹で250g	238kcal	53.5g	約13個
セブン そのまま食べるぶどう	102kcal	26.6g	約7個
ハーゲンダッツ ミニカップ バニラ	244kcal	19.9g	約5個
ガリガリ君 ソーダ	64kcal	16.9g	約4個
シャトレーゼ 糖質70%オフチョコバニラ	128kcal	12.5g	約3個
ZEROビスケットクランチチョコバー	159kcal	11.3g	約3個
SUNAO バニラ	80kcal	9.3g	約2個
セブン くちどけいちご	49kcal	11.7g	約3個

※赤字はカロリーコントロールアイス、青文字は冷凍の果物です。

最近ではスーパーやコンビニで糖質・カロリーを抑えた様々な種類のカロリーコントロールアイスや、冷凍の果物もあります。食べる時はパッケージに書いてある栄養成分表示を確認し、カロリーと糖質が多くなならないよう1/3~1/5量にして食べる、ファミリーパックの個包装の物にするなど量を調節しましょう。また、間食で食べてしまうと血糖が急激に上昇してしまうため、日中の食後のデザートとして主食量を調節しながら楽しみましょう。(管理栄養士 瀧田奈緒美)

## 看護師から

暑くなり寝苦しい日もあると思いますが眠れてはいますでしょうか？今回は『睡眠』のお話をさせていただきます。なぜ眠るのか？眠ることは①脳と心身の疲れを取り除く②ストレスを取り除くなどの効果があり睡眠はとても大切なのです。また、不眠の原因は①ス

トレス②からだの病気(胸苦しさ、咳、発作、頻尿、痛みなど)③心の病気④薬や刺激物(カフェイン、ニコチン)⑤生活リズムの乱れ⑥環境などあります。不眠症には4つのタイプがあり、なかなか寝付けない「入眠障害」、眠りが浅く途中で何度も目が覚める「中途覚醒」、早朝に目が覚めてしまう「早朝覚醒」、十分に眠ってもぐっすり眠れたという気がしない「熟眠障害」などがあり、睡眠問題が一ヶ月以上続き、日中に倦怠感・意力低下・集中力低下などの不調が出現する病気です。眠れない方は下記のことをやってみることをお勧めします。(看護師 森岡順子)

### 非薬物療法

- ① 就寝・起床時間を一定にする
- ② 太陽の光を浴びる
- ③ 適度の運動をする
- ④ ストレスをためない
- ⑤ カフェイン(お茶・コーヒー・チョコ)などの刺激物を夜に摂取しない
- ⑥ テレビ・インターネットは寝る1時間前には利用しない
- ⑦ 寝酒を控える
- ⑧ 自分にあった寝具を選択する
- ⑨ 寝室を適温(夏は26℃以下)、湿度は40~60%くらいに保つ

## 臨時休診のお知らせ

8/10(水)~8/16(火)は夏季休診とさせていただきます。それに伴い8/17(水)は臨時診療日として診療を行います。休診日の前後は大変混み合います。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
7/31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
28	22	23	24	25	26	27