



川井クリニック NEWS

10 月より理事長を引き継ぎました

2023 年 第 4 号

理事長・院長 山崎勝也

今年の夏は今までにない猛暑でつくばでも連日猛暑日が続きました。私の学生の頃は暑くても気温が 30℃を超える程度で、クーラーが無くても生活できましたが、今年は夜も暑いのでエアコンの切れる暇がありません。気温 40℃以上の酷暑日が設定され、いずれ酷暑日が続く夏がくるのかもしれませんが。

さて、この 10 月から川井クリニックを運営する医療法人 TDC の**理事長を引き継ぎ**ました。医療法人とは簡単に言うと、病院や診療所などの医療施設を開設することを目的に設立される法人を指します。医療法人を設立する目的は、主に**医療体制を確立**することです。新聞やテレビなどでも散見されますが、病院や診療所も経営が成り立たなければ倒産します。倒産してしまうと皆さんを診療するという医療が出来なくなってしまいます。そんなことにならないように皆さんに**診療が適切**に継続できるように適切な経営をしていかなければなりません。そのためには皆さんに継続通院してよかったと思って頂けるような診療を行っていかなければなりません。現在通院されている皆さんのご紹介で受診される新患の方も多数おられます。よい診療所であると思って通院中の皆さんから当院をご紹介頂けるように努力して参ります。

理事長が変わっても現行の医療体制は継続してまいります。医師 3 人での診療体制は変わらず、川井先生も**名誉院長**として診療は続けられますのでご安心下さい。開院以来の川井クリニックの診療の理念と目標(図)・患者のニーズを**医療者が共有**する、**情報開示**、**情報発信**も引き続き当院の理念と目標として継続して参ります。以前のクリニックニュースにも川井先生が書かれています。患者のニーズを医療者が共有するには「専門医であるとともに**「かかりつけ医**」」であることを目指し、合併症等を起こした時に**適切なアドバイス**や地域の医療機関を**適切にご紹介**することを心がけます。情報開示は当院独自の糖尿病手帳や健康手帳を使って、皆さんにご自身の治療状況を御理解頂くと同時に、急病時に救急を受診される際にこれらの手帳をお持ち頂くと当院治療の概略が分かり、救急での**治療の参考**になります。また、院内の掲示板やショーケース展示、PC での Dia-Mate (糖尿病患者教育情報ツール)による自己学習への援助を行っていきます。情報発信は皆さんの診療情報を CoDiC (糖尿病診療支援のための PC ソフト)に入力し、様々なテーマでデータ解析し、学会や研究会で発表します。また、CoDiC を利用している北海道から沖縄まで全国の医療機関の先生方と協力して **JDDM (糖尿病データマネジメント研究会)** で多施設共同研究を行い、日本人糖尿病の実臨床データ (最近リアルワールドデータと呼ばれます)での臨床研究に参加しています。近年、この JDDM のデータは様々な学会や研究会においても利用され、日本の**糖尿病診療に寄与**しています。

以上、理事長交代について記載しました。通院されている皆さんに御迷惑をお掛けすることなく、よい診療が出来るよう、そして皆さんが通院中断することなく、**笑顔で帰れるクリニック**を目指して参ります。今後も引き続き宜しくお願いします。

当院の理念と目標

- 患者のニーズを医療者が共有する

「専門医」であるとともに「かかりつけ医」

- 情報開示 健康手帳 等
- 情報発信 成果研究 等

+ 地域の先生方のご協力も得て

患者さんが笑顔で帰れる
通院中断をしないクリニック

肥満症の薬物治療

名誉院長 川井 紘一

クリニック News2023 年新春号でもお伝えしましたが、予定通り 10 月 1 日より川井クリニックの理事長は山崎勝也先生に移譲されました。私は名誉院長として、これまで通りのスケジュールで診療を行いますのでご安心ください。

さて、今回のクリニック News のテーマである肥満の薬物治療に話は移ります。人間の脳の視床下部(弓状核等)には満腹・空腹を感じる中枢があり、そこには肝臓、脂肪細胞、消化管等から色々な情報が届き、摂食行動につながります。これらの臓器からの情報は自律神経を介しても行われるし(例えば、肝臓のグリコーゲン量情報)、内臓脂肪量を伝達するレプチン、胃から空腹時に分泌されるグレリン、食物が小腸に達すると分泌される消化管ホルモン(GLP-1、GIP、CCK)や、インスリン等のホルモンも情報源となります。これらの仕組みに異常が生ずると肥満となるし、肥満となるとインスリンの作用が発現し難くなり(インスリン抵抗性)、インスリンの分泌量が増え、増々肥満となる悪循環が起こります。

食後に小腸より分泌される GLP-1 や GIP はインスリン分泌を刺激する作用もあるので、血中の GLP-1 や GIP の分解(数分で半減する)を抑える DPP-4 阻害薬は糖尿病治療薬となりました。GLP-1 や GIP は血糖値が高い時だけインスリン分泌を刺激するので単独服用では低血糖を起こさず、日本では最も利用されている糖尿病薬となりました。また、GLP-1 や GIP は視床下部に作用し食欲を抑えるので食欲抑制作用があります(小腸に食物がある時は、摂食後 1~2 時間なのでこの間は摂食しない仕組みとなっている)。

肥満治療薬としては視床下部の神経バランスを変え摂食を抑えるサノレックスという薬がありますが、副作用を考え 3 ヶ月間しか服用できないので殆ど使われない薬です。最近、GLP-1 作用をもつ薬剤を直接注射しインスリン分泌を改善させる糖尿病治療も行われるようになりましたが(GLP-1 受容体作動薬; ビクトーザ, トルリシティ, オゼンピック等)、これらの薬物を大量に打つと食欲減退・体重減少を生ずることより、抗肥満薬としても健康保険で認められるようです(ウゴービ)。2 型糖尿病・高血圧・脂質異常症を合併する場合は BMI 27kg/m²以上、合併しない場合は 35kg/m²以上の肥満が保険適応となります。しかし、欧米には肥満を伴う糖尿病患者が多く、これらの薬剤は供給不足となっており、現在、日本では肥満に使う高用量は使い難い状況にあり肥満症への処方遅れるかもしれません。当院ではこれらの薬物を糖尿病治療には使っていますが、肥満症に使う大容量注射となると医療費も高額となるので、積極的に使う予定はありませんが、希望される方は診察時に声をかけて下さい。オゼンピックの経口薬であるリベルサスでも食欲が落ち、血糖コントロール改善+体重減少を認めるので、注射薬の供給量が安定するまではリベルサスを処方される方が増える可能性もあります。



臨時休診のお知らせ

12/29(金)~1/4(木)の年末年始期間を休診とさせていただきます。それに伴い 12/27(水)は臨時診療日として診療を行います。

年末の休診日の前後は例年大変混み合いますので、予約状況をみてご予約の上、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) 又は
当院ホームページから

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

予防接種のお知らせ

インフルエンザの予防接種を当院では 2023 年 10 月 10 日(火)~12 月 16 日(土)の期間に実施する予定です。ご希望の方は来院時に接種することになりました。当院では副反応がどちらのワクチン接種によるかを区別するため、コロナワクチンとは 2 週間空いていれば接種可能としました。65 歳以上の方はお住まいの自治体から送付されるインフルエンザ予防接種済証と予診票をご持参ください。



スタッフ便り



スタッフ紹介

8 月に入職いたしました**臨床検査技師の野口美香**と申します。以前は総合病院に勤務しておりました。クリニック勤務は初めてですが、患者様に安心して頂けるよう丁寧な検査を心がけていきたいと思っております。宜しくお願い致します。

(臨床検査技師 野口美香)



受付スタッフから

当院では受付時に**番号札**をお渡ししています。

他院では呼ばれた際に都度お名前・生年月日を聞かれることもあるかと思いますが、当院では患者様のご負担や診察の流れをスムーズにするために生年月日の確認は最初のみで、その後は番号札での本人確認をしております。

これから寒くなってくると上着の下に隠れてしまい番号が見えなくなってしまう場合がありますので、**番号札が見えるよう**にかけていただきますようご協力をお願いいたします。

また、番号札は本人確認のためにお渡ししているものであり、呼ばれる順番とは関係ありませんのでご了承ください。番号札と紐は使用毎に**洗濯、消毒**をしております。

ご協力いただけない場合は、お名前をお呼びした際に都度生年月日の確認をさせていただきますのでご了承ください。

(医療事務 平林扶美枝)

検査室から

糖尿病でかかりやすい感染症の一つに**尿路感染症**があります。尿路感染症とは、尿の通り道である尿道口から菌が侵入し体内で繁殖する感染症の総称で、菌の繁殖している場所によって膀胱炎、腎盂腎炎などに分けられます。最も一般的である**膀胱炎**では**排尿時痛・残尿感・頻尿・尿が濁る**といった症状がみられます。

検査は当院で行っている尿検査で尿中に**白血球**があるかを調べます。白血球があり自覚症状があ

った場合は、採取した尿を顕微鏡でみて細菌の有無を確認する場合があります。治療には抗生剤の内服が必要です。再発の予防として、日頃から**水分をよく摂取し、尿は我慢しない**で出すように心がけましょう。

糖尿病では様々な感染症にかかりやすいだけでなく、感染した場合重症化しやすいと言われております。原因として血糖が高くなることで白血球や免疫にかかわる細胞の**機能が低下**し、細菌やウイルスと十分に戦えない状態になる事や、合併症である血管障害や神経障害によって感覚が鈍くなり悪化していることに気が付きにくい事などがあります。感染症を未然に防ぐためにも**適切な糖尿病治療**を行い、血糖値をきちんと管理することが大切です。

(臨床検査技師 岡田直美)

管理栄養士から

貧血で最も多くみられるのが、鉄分不足による**鉄欠乏性貧血**です。鉄欠乏性貧血では赤血球の材料である鉄分が不足し、赤血球に含まれるヘモグロビンの量が少なくなることで、体の組織が酸素不足の状態になり、倦怠感やめまい・立ち眩み・息切れなどの症状が現れます。主な原因には**極端なダイエットや食事の偏り、妊娠、消化管出血・胃の摘出手術**などがあります。改善・予防のために、3食**バランスの良い食事**を心がけ、**鉄を多く含む食品**の摂取を意識することが大切です。

鉄にはレバーや赤身肉、赤身魚などの動物性食品に含まれる「**ヘム鉄**」と、大豆製品や野菜などの植物性食品に含まれる「**非ヘム鉄**」の2種類があります。非ヘム鉄に比べ**ヘム鉄は吸収率が高い**ため、積極的に摂取しましょう。さらに新鮮な野菜など**ビタミンC**を多く含む食品と一緒に摂取すると、鉄の吸収率が上昇します。また胃酸の分泌は鉄の吸収を高めるので、柑橘類や酢の物など酸味のある食品を摂ることや、**ゆっくりよく噛んで食べる**と胃液が食物に作用しやすくなります。反対にコーヒーやお茶に含まれる**タンニン**は鉄の吸収を妨げるため、食事とは時間をずらして摂取するとよいでしょう(腎機能低下によりタンパク質制限がある方は主治医の指示に従ってください)。



(管理栄養士 谷口結香)

看護師から

関東大震災から100年がたちました。地震、台風、洪水などの災害はいつ起きるか分かりません。



そのため、日頃の**備えが重要**です。災害時には避難所や車中などで長期にわたって過ごさなければなりません。そのような場合に備え自身で対処できるように準備しておきましょう。今回は災害の**心構え7ヶ条**について紹介します。

- ① **自分や家族の身を守る**：棚が倒れたり、高いところから物が落ちてきたりするので、机の下などに隠れましょう。
- ② **正しい情報を確認**する：TV・ラジオ・カーナビ・携帯電話などで、慌てずに正しい情報を入手しましょう。
- ③ 家族や友人と連絡をとる：いざという時に使えるように、**緊急時の連絡方法**を家族で決めて必ず練習しておきましょう。災害用伝言サービスが便利です。
- ④ 3日間は自力で乗り切る：3日間乗り切れるように、**非常用キット**を準備しておきましょう。また、2~3カ所の避難所をあらかじめ家族みんなで確認しておきましょう。
- ⑤ **自分の治療方法が言える**：大切な薬だけでも名前が言えるようにしましょう。震災の際に携帯を持って避難する方が多いので、処方の変更になった場合は携帯のカメラで薬の写真を撮っておくと役立ちます。
- ⑥ 災害生活のセルフケアを心掛ける：水分をこまめにとるように心がけ、手洗いやうがいなど**感染症予防**に努めましょう。
- ⑦ 地域でのコミュニケーションを大切にしましょう。
(看護師 茂木めぐみ)



桐の木会活動報告

ウォークラリー

2023年6月11日(日)にコロナ禍で長らく開催できていなかった茨城県糖尿病協会主催の「歩

いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」が4年ぶりに開催されました。当院からは会員外も含め7名の方が参加し、死因の上位を占める**がん・心臓病・脳卒中の予防方法**や、**介護保険の基礎**といった講演を聞くことができました。残念ながら雨天により午後に予定していたメインイベントのウォークラリーは中止となってしまいましたが、脳を活性化させる講演では、音楽に合わせて手を動かす運動を紹介していただき皆で盛り上がりました。また、講演後は糖尿病や茨城県に関する問題を皆で解いたり、運動療法士の先生からストレッチや室内でできる運動を教えていただいたりして、とても**充実した**イベントとなりました。

(臨床検査技師 和賀敦子)

調理実習

2023年9月27日(水)豊里交流センターにて、「**代替食を使ったメニュー**」をテーマに調理実習を行いました。お肉の代わりに**低カロリー・低脂質・高食物繊維**の「**大豆ミート**」を使用しました。患者さんより郷土料理の要望もあったので、今回は沖縄料理を取り入れた「タコライス」「ゴーヤチャンプル」「もずくスープ」「パインゼリー」の献立を考案しました。調理後は管理栄養士による「代替食の活用方法について」の講義も行いました。

今回4年ぶりの調理実習だったのですが、皆さんと



でも手際がよくてスムーズに進行しました。患者さんからは「大豆ミートを食べるのは初めてだったけど、お肉みたいで美味しい」「お肉よりも柔らかくて食べやすい」などの感想をいただきました。

次回の調理実習は2024年1月に行う予定です。皆様のご参加をぜひお待ちしております。

(管理栄養士 谷口結香)

次回の桐の木会は、**11月29日(水)**に運動の会を予定しています。「**健歩力を高めよう!**」をテーマに、個々の体力レベルに合わせた運動強度を用いた**インターバル速歩**を行います。会員外の参加も受け付けております。ご興味のある方はスタッフまでお声掛け下さい。