



川井クリニック NEWS

2020年 第4号

糖尿病の運動療法



理事長 川井紘一

前回のクリニックニュースでは**食事療法**に於いては、食事のカロリー量と栄養素の割合に加えて食事のタイミングも糖尿病患者さんでは大切であると伝えました。今回はもう一つの大事な**生活習慣である運動**について話してみます。

すべての生物は**生きていくために養分が必要**です。哺乳動物は母親からの乳で育った後は、自分で食べ物を捕食しなくてはなりません。草食動物、肉食動物、雑食動物がありますが、いずれも餓死しなければ良いのが現実です。糖尿病の心配はありません。ところが人類は食料を効率よく生産し、貯蔵する知恵を持ち、肉体労働をしなくても生きていける術を身につけました。そのため、食べる量と体を維持するために**必要なエネルギー量のアンバランス**が生じ、肥満や2型糖尿病が現れました。近年はペットにも肥満や糖尿病が現れるようです。

過剰栄養に対する体の対応能力が人間にはあります。食欲をコントロールする中枢機能、過量の栄養が体に入った時の対応能等様々な機能が備わっていますが、そこに(遺伝的)欠陥がある方では肥満や2型糖尿病が発症しやすくなります。身体活動は頭脳活動を含めエネルギー消費を高め、食事を多く摂ってもよい状況をつくるので、肥満、糖尿病にも良いわけですが、糖尿病との関係になると色々な研究成果があり、運動療法という言葉に変わります。

運動療法は、運動することでエネルギー消費が増える(血中のぶどう糖が筋肉で使われる)ことによる**血糖低下作用**(急性効果)と、運動を習慣化することによる**体質改善作用**(インスリン感受性改善効果；インスリンの血糖改善効果が現れ易くなる慢性効果)に分けられます。**慢性効果**を得るには運動(体に負荷をかければよいので肉体労働も含む)を隔日以上の頻度でやる必要があります。仕事での肉体労働がない方は散歩したり、ジムに行ったりしているようですが、出来れば食後30分～60分(季節や状況により朝、昼、夕食後を選ぶ)に2～3分程度の準備体操を行い、10分間の速歩(大腿での歩行)又はスロージョギング、5分間のスローダウン、10分間の速歩、又はスロージョギングのあと、5～10分程度の整理体操+スクワット等の筋力トレーニング(レジスタンス運動)を週3～4回やることを基本にしてください。ゴルフやスイミング等特別な運動の予定がある日はやらなくてもよいですが、庭の草取りや家庭菜園での仕事、買い物での長時間歩行等が予定されている日でも運動内容が違うのでやっておいたほうが良いでしょう。これにより、**食後の高血糖予防効果**という急性効果と**インスリン感受性改善**という慢性効果は得られますが、上記運動での**消費カロリー量**は100～150kcal程度なので、牛乳180mL、バナナ1.5本、コンビニのおにぎり1個程度にしかありません。食事前に運動をすると、運動で消費したカロリー以上に食べてしまうので要注意です。一方、買い物時の長時間(デパート内)歩行や長時間の庭仕事をやると、痩せ気味のふだんカロリー制限をしている高齢者では筋肉内や肝臓内のグリコーゲンが使い果たされ、インスリン注射やSU薬服用を処方されている方では夜間に低血糖が起こりやすくなります。いつもと違った長時間の軽作業を行った時には仲間と補食をしていれば問題ありませんが、何も食べずに黙々と働いた時には夕食には揚げ物を含むカロリーの高い腹持ちの良い食事を摂りましょう。以上、多くの方にあてはまる**運動習慣**について日々の診療で気付いた要点を書きました。



当院の新型コロナウイルス感染症対策

院長 山崎勝也

今年の梅雨は連日雨が続きましたが、梅雨明けしてからは連日猛暑日が続きました。新型コロナウイルスの事もあり、外での運動がやりにくかったと思います。診察の時にもお話していますが、室内運動を考えるいい機会になったのではないのでしょうか？これから冬に向かっては寒くて外での運動がやりにくくなりますが、その際も**室内運動**をしてはどうでしょうか？

さて新型コロナウイルスの感染者は春の第一波があり、夏には第二波がありました。現在は落ち着いた感がありますが、今後冬に向かって**インフルエンザ**の流行も伴ってくる可能性が危惧されます。今回は当院での新型コロナウイルスの感染対策について書きます。まず、来院された患者さん全員の**検温**を行い、風邪症状の有無確認を行っています。発熱、風邪症状がある場合は、問診をして患者さん個々の状況にあった対応(**院内トリージ**)を行っています。院内に入る皆さんには**マスクの着用**をお願いして、万一の場合にも濃厚接触にならないようにしています。また、院内に**手指消毒スプレー**を置いて、適宜手指消毒できるようにしています。院内はどうしても密になり易い状況なので、**診察までを車でお待ちになりたい方**にはID・名前・携帯番号を記載して頂き、診察の順番になったら携帯でお呼びするようにしています。その他、採血者は、**手洗い、消毒を徹底**して、検査毎に、検査機器、検査器具の患者様接触部位のアルコール消毒を行い、枕はカバーを外し、アルコール消毒を行っています。本人確認用の番号札もその**都度消毒、ヒモの洗濯**も行っています。**院内の換気**を常時行い、院内での滞在時間をなるべく短くするように今まで以上に心がけています。指導部屋は狭い個室なので、指導時にはドアを開けて換気し、密にならないように、患者さん家族含め2人以上は入らないよう、他の付き添いの方は部屋の外に椅子を置いて聞いてもらっています。新型コロナの感染状況は日々変わっていきまますし、新しい知見が加わってくるので、当院では新型コロナウイルス**感染対策委員会**を設けて、定期的に対応を検討しております。院内にもどのようなことをしているかをポスターにして掲示してありますのでご参照下さい。

新型コロナウイルス感染症では患者さんの様々な形での通院、治療自粛などが起こりました。当院でも4月には約1割が通常の受診ではなく、電話再診での投薬を希望されました。その後は徐々に減りましたが、検査をせずに薬を続けるだけでは安定した血糖コントロールは難しいと思います。テレワークで家にいるとついつい間食してしまい、ステイホームで家から出ないと**運動不足**になるなどの弊害も見られています。当院では上記のような新型コロナウイルス感染症対策を行っていますので、定期的な受診、検査を継続して良好な血糖コントロールを維持して頂きたいと思っております。

感染予防対策実施中

-  **マスクの着用**
予防対策のためマスクを着用しています
-  **手洗い・消毒**
手洗い・消毒の徹底をしています
-  **定期的な換気**
クリニック内を換気し、空気を入れ替えています
-  **検温のお願い**
ご協力ください
-  窓が心配な方は車で待つこともできます

ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します
川井クリニック
院長 山崎 勝也

- ◆ **付き添いの方**にも体温測定をお願いしていますので、受付に声をかけて下さい。体温測定済の証明として札を付けて頂きますので、ご協力お願い致します。
- ◆ 活動が中止になっている**桐の木会**の今後の予定は、決まり次第お知らせいたします。

【発熱・風邪症状がある方へのお願い】

当院では、新型コロナやインフルエンザの感染が疑われる方(**かかりつけの患者さんに限る**)には、各地域にある**医師会推奨の検査センター**を紹介し、検査結果を確認した後に当院より処方することにしていきます。発熱などの症状があり、新型コロナやインフルエンザへの感染を心配する方は検査センターを紹介(当院より紹介料として**990円(3割負担の場合)**の請求あり)しますので、電話にてご連絡下さい。

検査には事前予約が必要です。連絡なく来院された場合には、検査実施までに時間を要するため一旦帰宅をお願いする場合がございますので、**必ず電話連絡をお願いします**。なお、上記検査センターでの検査は医療機関からの紹介がなければ受けることは出来ません。

オーソライズド ジェネリック医薬品

副院長 高橋昭光

オーソライズド ジェネリック(Authorized Generic : AG)医薬品の使用を始めました。

8月下旬から、一部のお薬をオーソライズド ジェネリック(AG)医薬品に変更しています。後発(ジェネリック)医薬品は、特許の切れた新薬を他メーカーが製造販売する薬品で、新薬の研究・開発費などが投じられていないため割安に提供されている薬ですが、原料となる有効成分の量は同じでも、その製造方法や有効成分以外の配合成分が異なる場合があります。厳密には『先発品と同じ薬』ではないこともあります。短期に使用する風邪薬などではあまり問題になりませんが、糖尿病治療薬など生涯に亘る使用が考えられる場合、この僅かな違いも『積もれば山となる』可能性があり当院では原則用いておりませんでした。オーソライズドとは「承認済み」という意味で、こういった後発品の中でも、先発品メーカーの子会社が全く同じ原料や製造方法で作ったり、別メーカーが先発品メーカーに特許使用料などを支払って「承認済み」と同じ製法で作るなどしたジェネリック医薬品をAG医薬品と言います。そのため、僅かな違いが殆どなく安心してお使い頂ける一方で、先発品よりも安く提供できるため当院でもAG医薬品の使用を始めました。糖尿病薬ではアクトス(先発品)がピオグリタゾン「武田テバ」(子会社のAG品)に順次変更されていきます。



スタッフ便り



スタッフ紹介

8月より入職しました看護師の茂木めぐみと申します。以前は総合病院に勤務しておりました。皆様の治療が継続できるように支援していけたらと思っております。どうぞよろしくお願いたします。(看護師 茂木めぐみ)

受付から

現在当院では新型コロナウイルスの感染予防対策として常時待合室の換気をしています。院内ではエアコン(冷暖房)を稼働させたまま空調管理をしています。送風口の下や窓際付近など、お待ち頂く場所によっては温度差を感じるかもしれません。

私達は温度管理をして快適にお待ち頂けるように気を付けておりますが、室内の暑さ・寒さが気になるような時には、お気軽に近くのスタッフに声をおかけ下さい。



(医療事務 岩井優妃)

検査室から

糖尿病の三大合併症である神経障害のうち自律神経障害の指標となる検査は、CVR-R検査[R-R間隔(脈と脈の間隔)変動係数]です。自律神経に障害があると、心臓の脈拍、血圧の調節、消化管の働きなど、自分の意志で動かすことが出来ない組織の機能が障害されます。心拍数は、自律神経の働きによって調節されているので、安静時の心拍数変動の程度を調べることで自律神経の状態を把握する事が出来ます。

検査はベットに仰向けで寝て、手首・足首に心電計のクリップを挟み、心電図を1分間(場合によってこれを2~3回)測定します。測定している心電図は通常の心電図と同じですが、脈拍の呼吸変動を記録していくので時間がかかります。検査中は体動、深呼吸に気を付けていただきます。



当院では年1回、この検査を実施しています。定期的に検査を行うことで神経障害の早期発見につながりますので、ご協力よろしくお願いたします。

(臨床検査技師 岡田直美)

看護師から

当院で処方されたお薬を受け取って、その後『お薬をなくしてしまったので、もう一度処方して下さい』との問い合わせが時々あります。健康保険を利用しお薬を受け取っているという記録があるため、再度お薬を出す場合は、原則保険適用とならず、**自費**でお薬を購入して頂くこととなります。『お薬がない!』となった場合、まずは落ち着いて探しましょう。紛失を防ぐには**薬のケースやお薬カレンダー**を活用すること、**所定の置く場所を決めておく**ことをお勧めします。

また、当院では会計時にお薬の数を一緒に確認してお渡ししておりますのでご協力お願い致します。

院外処方せんの有効期限は処方日数を含め4日間となっております。もし、期限内に取りに行けない場合などは、ご相談頂ければ調整もできます。

疑問や不安なことなど何かありましたらご相談下さい。



(看護師 森岡順子)

管理栄養士から

味覚の秋シーズン到来で旬の**さつまいも**を食べる方もいらっしゃると思いますが、さつまいもには糖質が多く含まれており、調理法によって食後の**血糖値上昇**に影響してきます。生のさつまいも 100gの糖質量は29.7g、ふかし芋にすると100gで29.6gとそんなに差はありませんが、焼き芋にすると水分が抜けて100gで35.5gになり、ご飯の糖質量とほぼ同じです。また、もう少し寒い時期になると、茨城県の名産品である**干し芋**が旬を迎え店頭には並びつい食べたくなりますが、干し芋(乾燥芋)100gの糖質量は66.0gとふかし芋の約2倍になるので食べる量には注意が必要です。血糖値の上昇を抑える調理法としては焼き芋よりふかし芋の方がお勧めですが、なるべく**間食ではなく食事の時にご飯と交換**して摂るように心がけ、秋の味覚を楽しみましょう。



100g 当たり	カロリー	糖質
さつまいも(生)	134kcal	29.7g
ふかし芋	134kcal	29.6g
焼き芋	163kcal	35.5g
干し芋	303kcal	66.0g
ご飯	168kcal	36.8g

(管理栄養士 谷口結香)

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 **2020年10月1日(木)~12月12日(土)**の期間に実施する予定です。予約は不要ですが**当院通院中の方のみ**とさせていただきます。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**予診票と接種証明書**をご持参ください。

インフルエンザは空気が乾燥する晩秋から春先まで流行し、12月下旬から2月くらいに流行のピークが訪れます。インフルエンザの免疫力がつくには、予防接種を受けてから**約3週間**が必要です。早めに予防接種を受けて免疫をつけておくとい良いでしょう。新型コロナ感染予防対策も含め引き続き手洗い、うがい、マスク着用等でウイルスが体内に侵入しないような対策をとりましょう。また免疫カアップを目指しバランスのよい食事、規則的な生活を心がけましょう。



(看護師 荒井絵梨)



臨時休診のお知らせ

■ 休診日 ■ 臨時診療日

日	月	火	水	木	金	土
12/13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1/1	2
3	4	5	6	7	8	9

12/30(水)~1/4(月)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**1/6(水)を臨時診療日**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)

もしくは <http://www.doctorqube.com/kawai/>