



川井クリニック NEWS

2020年 第3号

糖尿病と食事；生活時間を安定させよう

理事長 川井紘一

“生活習慣病”とはよく言ったもので、糖尿病の治療においては薬よりも**生活のリズム**とそれに伴う食事や運動習慣が大切です。

膵臓から出る血糖を下げるのに必要なホルモン“**インスリン**”を食事の時に出す能力(当院では年2回測定)は同じでも、**血糖コントロール**に薬が必要ない方から何種類も必要な方まで色々ですし、インスリン注射をしても血糖コントロールがうまくいかない人もいます。

私の経験からは、うまくいかない人では**毎日の生活時間**が決まっていないようです。40歳ぐらいまでは徹夜しても回復が早いことを経験していると思います。糖尿病の方が目立って増える50歳ぐらいからは生活時間がずれると体にこたえるようになります。また、健常者の血糖値は食べて3時間もすれば食前のレベルに戻りますが、糖尿病の方では10時間から12時間かかります。このため、生活内容の変動で食事の時間を一定に出来ないと、小回りの利かない血糖変動が大きく狂い、1日のカロリー摂取量は合ってもHbA1c値は高くなります。また、食事時間がずれると、空腹感や低血糖の心配から間食をすることにもなります。間食は膵臓に貯まっているインスリン量が少ない糖尿病の方にとっては、次の食事の為に膵臓が自転車操業的に造って、なんとか溜めようとしているインスリンを放出してしまい、いざ食事という時のインスリンが不足してしまいます。ちなみに健常人は4日分のインスリンを膵臓に蓄えているので、間食してもインスリン不足にはなりません。間食は腰痛や膝関節痛のある人が散歩するようなもので、痛い散歩はしません、間食しても膵臓は痛いと言ってくれないので間食は止まりません。しかし、HbA1c値が高くなるのが“痛い”と言っていることなのです。

HbA1c値8.0%以上が**長期間**(5~10年以上)続くと体に悪いこと(**合併症**)が起こりますが、1~2年では目立たないのでHbA1c値が高いと言われても体調が良いから気にしないという人もいます。しかし、血圧に喩えれば160以上を放っておくようなものです。自身のHbA1c値に気を使って生活のリズムを見直してください。シフト制で勤務時間が変化する方や、飲食業などで勤務時間がずれている方は大変でしょうが、毎日の**食事の時間は決めましょう**。運転手の方や介護士等の医療関係者にHbA1c値が良くない糖尿病の方が多いようです。産業医と相談して**勤務時間を安定させる**ことも試みてください。

人体には、“**遺伝子時計(体内時計)**”というものがあり、体調管理を行っていることも判ってきました。HbA1c値には運動習慣より食事の内容に加え食事のタイミングも含めた食習慣の方がずっと大きく関係するのですが(**時間栄養学**)、生活時間が安定すれば食事に同調させて運動時間も見つけられます。是非、生活時間を安定させてください。比較的若い人に多い、休日の生活時間の変化も良くありません。休日にもいつも通りの時間に起床し、3食を食べてください。食事療法というと総摂取カロリーと摂取栄養素の指導に話が行きがちですが、**規則正しい食事時間**も大切なことを知って頂き、そうなるための努力をお願い致します。

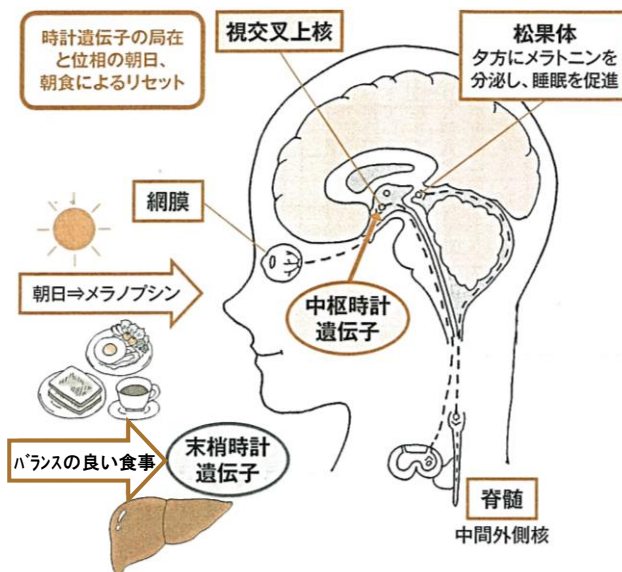


図3 中枢時計遺伝子と末梢時計遺伝子

マスクの夏と糖尿病

副院長 高橋昭光

暑中お見舞い申し上げます。本稿執筆時点では新型コロナウイルスはひとまず落ち着いており、このクリニックニュースが発行される頃も落ち着いていることを切に願います。しかし、ウイルス自体が地球上から無くなってしまった訳ではなく、第2波が来ないとも限りませんので、引き続き「手洗い」や「うがい」といった対策は重要でしょう。

マスクは本当に必要なのか？

新型コロナウイルス感染拡大防止に大切と言われているマスクですが、蒸し暑い日本の夏にとっては少々厄介者ではあります。大人1人の肺にある肺胞は、テニスコート半面分ほどの面積があり、そこで酸素や二酸化炭素の交換をするのみでなく、熱交換もしておりますので、出口をマスクで塞ぎ、高温多湿を保つことは**熱中症の危険を高める**といえます。一方、新型コロナウイルスは当初、インフルエンザ同様、喉や鼻で増殖し、咳やくしゃみで飛び散って感染すると考えられていましたが、その後の欧米での流行ではむしろ、**唾液中にウイルスが多い**ことが分かってきています。また日本でのクラスター感染例は、室内に限られ、顔を近づけての会話や大きな声で話す場面が感染機会であり、飲酒を伴った宴席（屋形船含む）や、カラオケ・ライブハウス、病院内などでした。これらに共通するのはやはり「声を出す」ときの**唾液飛沫から感染が広まる**ということを意味しています。したがって、屋外での野球やサッカーでの選手間の感染はまず起こらないと考えてよいし、緊急事態宣言解除後も満員電車でクラスター発生が起きてないことから、マスクをしていれば、2mの「ソーシャルディスタンス」は必ずしも必要はないと考えられます。咳やくしゃみは唾液も飛ばすので、近くの人がマスクなしで大声でお喋りするの、コロナウイルスでなくとも、あまり気持ちの良いことではないのでマナーとして控えるべきですが、屋外で黙って静かにしている人は基本的に感染源とはなりにくく、マスクは**熱中症の原因**になるというデメリットもありますから、暑ければ、人混みから離れ、涼しい所でマスクを外して静かに水分を摂りながら休憩するのが正解でしょう。

糖尿病患者さんの熱中症予防

熱中症というのは、熱が体にこもってしまい様々な**生体の調節機能に支障**をきたした状態です。暑い日は勿論危険性は高まりますが、気温はそれ程高くなくとも、身体がまだ暑さに慣れていないと、「**熱を体外に捨てる(汗を十分に出す)**」ことが出来ず、熱中症になることもあります。主に筋肉で生じた熱を皮膚や肺、腎臓等に運び、汗・呼吸・尿等で体外へ捨てるには血液、汗、呼吸中の湿気、尿など体内の水の存在がとても重要であり、夏の脱水状態は熱中症になりやすい状態といえます。脱水の予防は水分を摂ることですが、診察室で皆さんの話を伺うと、「水分を摂るために西瓜を食べる」、「炭酸飲料（加糖）を飲む」という声がよく聞かれます。また、スポーツドリンクや経口補水液（OS-1 など）を脱水の「予防」というケースも時々伺いますし、「ブラックコーヒーや緑茶をよく飲んでいる」という場合もあります。糖尿病でない方の場合、「糖分」の補給は発汗で消費するエネルギーを補給し、消化管からの水分吸収を促す効果も期待できますが、糖尿病患者さんの場合、血糖上昇により尿糖が出てくる状態になると、水が尿糖と共に排泄されてしまい（**浸透圧利尿**）却って脱水になってしまいます。OS-1などの**経口補水液**は脱水症になった時に、点滴の代わりに緊急的な体液補充をするための物で、手術前など特殊な場合を除いて、「予防」ではなく熱中症の症状が出始めている場合の「**治療**」として**用いる**物で、塩分・糖分が多く含まれています。腎・心機能が低下している等で減塩を言われている方は、水はしっかり摂りつつ減塩を心がけ、可能な限り熱中症の危険がある作業は避けるようにして予防に努めるのが大切です。コーヒー・緑茶については、砂糖やミルクを用いなければ糖尿病の方が飲んでいけないものではありませんが、多量に飲むと、カフェインも多く摂ることになります。カフェインには**利尿作用**があり補給したはずの水の一部が尿へ出てしまいますので、休憩や食後に飲むのにとどめ、「水分補給」の目的には、水や麦茶など**カフェインを含まない飲料**を用いることをお勧めします。

新型コロナ？それとも熱中症？

今年の夏は新型コロナも注意したいところですが、より身近な熱中症も命を落としたり、心筋梗塞・脳梗塞をおこして後遺症を残しかねない怖い病気です。さらに「体温が高く体調が悪い」症状だけは、新型コロナか熱中症かの見分けはつかず、例年ならすぐに対応してくれる医療機関でも今年の夏はPCR検査が必要になるなどで治療が遅れてしまう可能性もあります。熱中症はきちんと注意することで、**自分で予防**できます。暑い夏を元気に乗り切れるよう、細心の**熱中症対策を心がけ**ましょう。



スタッフ便り

スタッフ紹介



4月から入職しました、**看護師**の**伊藤由実子**と申します。以前は、筑波大学附属病院にて糖尿病看護認定看護師として活動しておりました。今後は、地域医療について学びながら、より皆様の生活に密着した支援ができるよう努めてまいりたいと思います。どうぞよろしくごお願い申し上げます。
(看護師 伊藤由実子)



受付からのお願い

保険証

毎月1回確認しています。7月はマル福、8月は**国保の切り替え時期**です。有効期限を確認して、新しい受給者証、保険証のご提示をお願いします。70歳になると**負担割合が変更**になる方もいますので、その際にも新しい保険証や高齢者受給者証を忘れずにご持参下さい。職場の変更や年齢に合わせても変わりますので、変更後の新しい**保険証のご提示**よろしくごお願い致します。手続き中で保険証がお手元にない方は、証明書の発行が受けられる場合もありますので各事業所にご相談してみてください。保険証は確認後すぐに**診察券や番号札などと一緒にお返し**しますが、ご自身のもので間違いがないかの確認をお願い致します。また、**健康保険限度額適用認定証**をお持ちの方は、適用区分の確認をしていますので保険証と合わせてご提示をお願いします。

処方薬

薬は医師の判断のもと処方しておりますので、欲しい薬や残薬の有無は**診察前までにスタッフに伝えるか診察時に医師にお伝え**下さい。当院では、会計時に薬の種類や必要な錠数、用法・用量の確認を患者さんと一緒に行っています。過不足や不明な点等ございましたらその場でお申し出下さい。ご協力をお願い致します。
(医療事務 野村淑江)

検査室からのお願い

採血

検査項目によっては血球を壊さないように太い針で

採血することがあります。採血後、抑える指を離したり、重い荷物を持つと流血してしまうことがあります。採血の後は止血確認ができるまで**5分ほど指を離さない**ようにしっかりと採血部位を押さえてください。止血しにくい方や、その後の検査の都合で、**止血バンド**の使用をお願いすることがあります。その際は、バンドが見えるようにしておき、**スタッフまで返却**をお願いいたします。

インスリン注射針などの医療廃棄物

廃棄物は、なるべく**採血時**にお出し下さい。また、針刺し防止のため、ペットボトルや袋ではなく、**口の広い缶やビン、プラスチック製の容器**に入れてお持ちください。中身の針を捨てて容器はお返しいたします。
(臨床検査技師 森山明子)



看護師からのお願い

川井クリニックでは日頃から糖尿病や甲状腺疾患等の専門医としてだけでなく、皆さんにとってのかかりつけ医として診療にあたることをモットーとしています。かかりつけ医とは、「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる**身近にいて頼りになる医師**のこと」を指します。より適切な治療を行うためにも、当院に通院している患者さんが他の病院でどのような治療を行い、処方を受けているのかを把握しておくことはかかりつけ医としてとても大切なことです。**お薬手帳**を見ることで、受診している病院・処方薬の内容・処方日・処方日数などの大切な情報を知ることができます。そして、そこから得た情報を、ご病気についての相談を受けた時に活用させていただいています。他院でのお薬手帳をお持ちの方は、**受付時に診察券などと一緒に**ご提出ください。
(看護師 稲葉明香)



管理栄養士から

新型コロナウイルスの感染拡大により、茨城県でも外出自粛の要請や、テレワーク促進等の感染拡大防止策が発表されました。自宅待機をしていると食生活や生活習慣が乱れて「**コロナ太り**」をしてしまった方が多くいらっしゃいました。まずは**自分の体重を知る**ことが大切です。毎日体重を測定して変化を追うことが理想的ですが、難しい

場合は、2～3日に一度の測定でもかまいません。体重を正確に測定するポイントは、毎日**同じ時間に、同じ服装**で測ることです。食後や入浴後は、体内の水分量に変化し、正しい測定ができないため、朝一番にトイレを済ませた後に測るのがお勧めです。また、測定するだけでなく、体重が増えた時は**早めに元の体重に戻しましょう**。



食事に関しては、夕食を早く食べた分就寝前にお腹が空いてしまい何かつまんでしまう方や、日中家にいるとすぐ手の届く所に食べ物があり、好きな時間に食べることができるため、1日中だらだら食べてしまった方が多くいらっしゃいました。3食きちんと**規則正しい時間に食べる**ことを心がけましょう。糖尿病の方は、コロナが重症化しやすいと言われていますが、そうではありません。米国糖尿病学会(ADA)の見解では、血糖コントロールが良好であれば、コロナによる危険性は糖尿病でない人と同等であり、糖尿病であること自体がこのウイルスの感染しやすさ、重症化しやすさに直接につながるわけではないと強調しています。しかし、血糖コントロールが悪い状況(HbA1c8.0%以上)が続くと、白血球の免疫機能が低下し重症化しやすくなります。現在自粛は解除されましたが、第二波も予測されるため、安定した血糖コントロールを保つためにももう一度日々の**食生活・生活習慣を見直し**してみましょう。

(管理栄養士 瀧田奈緒美)

桐の木会のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響を受け延期になっていた総会ですが、この度**9月27日(日)に開催**することが決まりました。感染対策を行った上で、通常の総会よりも短時間での開催を予定しています。皆様のご参加をお待ちしております。

運動教室再開しました!!

新型コロナウイルスの影響でお休みしていたパーソナルトレーナー(筑波大体育学修士)野口克彦先生による運動教室ですが、**6月から再開**しております。今まで毎週月曜日と第1・第3木曜日(11:00～12:00)に1日最大8人で行っていましたが、患者様同士の十分な距離を保つためしばらくの間は**4人に人数を制限**しています。そのため

患者様のご希望よりも予約枠が少なくなってしまったので、人数制限をしている間は**木曜日も毎週教室**を行うことになりました。

教室の参加費は**1回500円(初回は無料)**です。予約制となっておりますのでご興味のある方は受付までお声かけ下さい。



臨時休診のお知らせ

■ 休診日 ■ 臨時診療日

日	月	火	水	木	金	土
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	27	28	29

8/9(日)～8/16(日)はお盆休みのため休診とさせていただきます。尚、**8/5(水)を臨時診療日**としております。休診日の前後は大変混み合います。ご予約の上、来院頂きますよう重ねて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/>

受付番号と検査・診療順番

当院では受付時に**番号札**を渡しております。これは**御本人を確認**するために受付時に割り振っているもので、検査・診察の順番を示すものではございません。検査・診察の順番は、予約時間とその日の検査・診察室の状況を考慮しております。診察室は①～③の3室あり、日によって各診察室の待ち時間の長短が生じることがありますが、出来るだけお待たせしないよう努めておりますので、ご理解頂きますようお願い申し上げます。また、最近の予約状況は、午前と比べ**午後の予約が空**いております。お時間の御都合がつく場合は午後の予約を御検討下さい。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。(院長 山崎勝也)