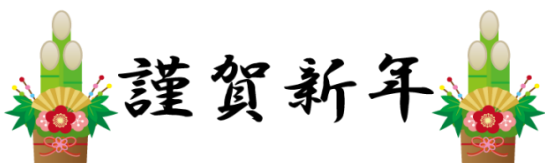




川井クリニック NEWS



謹賀新年



2023年 新春号

当院のこれから

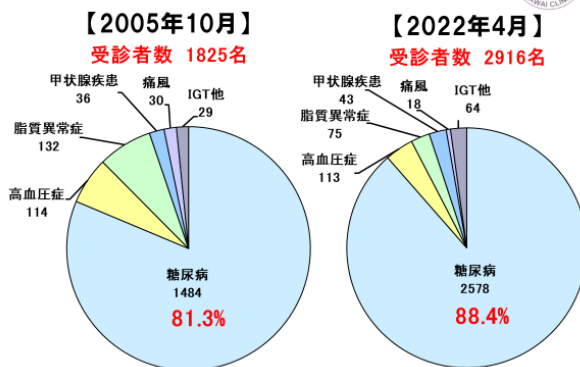
理事長 川井 紘一

あけましておめでとうございます。コロナ感染とロシアのウクライナ侵攻のため社会生活に混乱がもたらされていますが、皆様の恙ない2023年を祈念いたします。

川井クリニックは1996年1月より診療を開始しましたので、今年で28年目となります。私が、筑波大学附属病院や筑波記念病院で診ていた糖尿病・脂質異常症・内分泌疾患等の患者さんにまずは来ていただき、順調に今に至っています。“つくば”は医療機関が多く当院も図に示すように次第に糖尿病に特化し糖尿病の患者さんの割合が増えています。私は開業当初より3つの理念 1) 患者のニーズを医療者が共有する 2) 情報開示 3) 情報発信 を掲げ診療をしてきましたが、1) については「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、一生にわたり病気と付き合わなければならない糖尿病等の皆様が、合併症等を起こした時の相談窓口となり、適切なアドバイスや医療機関を紹介することを心がけてきました。結果として長期に継続受診して頂いている患者さんが多く、現在、4000名程度の方が定期的に通院されていますが、10年以上定期通院されている方が半数以上あり、それらの方の平均年齢は69歳を超えています。そこで、今年5月の糖尿病学会では「当院に15年以上定期通院中および15年以上当院に定期通院後に非通院となった2型糖尿病患者の臨床像」という発表を行う予定です。来院された患者さんを一生診るつもりで診療を行っていますが、当院に通院されている方の居住地をみますと、つくば市以外の方が半数以上あり車の免許を返納した等で通院できなくなる方や、癌等を合併して通院できなくなる方があります。2) の情報開示については院内に糖尿病等の情報を掲示するとともに、初診時にはメディカルスタッフによるそれぞれの方に合った生活習慣病との付き合い方を伝えていますし、健康手帳も開院当初より提供しております。3) の情報発信については、来院された患者さんの診療情報を当院もその開発に関与した“CoDiC”というソフトに入力し、学会や研究会では裏付けのある診療データを発表してきました。CoDiCを利用している医療機関は全国に100施設以上あり、それらの施設は“糖尿病データマネジメント研究会”という研究会に属していますが、当院はその事務局を引き受ける等、日本人糖尿病の実臨床データ作成に寄与しております。論文発表も続けており、最近では「血清AST値<ALT値を示した2型糖尿病患者の臨床像と糖尿病治療薬使用時の変化」という論文を日本糖尿病学会の学会誌「糖尿病」に投稿し受理されました。

この27年間、浦山先生等何人かの医師に診療を手伝ってもらいましたが、山崎先生、高橋先生には当院の将来を任せるつもりで参加してもらいました。今年の2月22日で私は80歳を迎えます。そこで、当院の新しい会計年度を迎える10月1日より山崎先生に当院の理事長を譲り、山崎先生の方針で当院を運営してもらうことにしました。私は、名誉院長として体力・知力の許す限り診療を続けますし、急な大きい変化はないと考えますが、宜しくお願い致します。新年に当たり川井クリニックの今後についてお伝えしました。

来院患者の主病名の内訳



糖尿病という病名について

院長 山崎勝也

新年あけましておめでとうございます。コロナ感染も4年目に入り、今は第8波で感染者数が増えているようです。ただ、今のコロナでの重症化はそれ程多くはないようで、インフルエンザ程度ではないかと思われまます。そろそろ感染症法上の対応も2類から変更されるのではないかと考えられています。今後の状況を注視していきたいと思ひます。

今回は**糖尿病という病名**について考えたいと思ひます。最古の記録は紀元前15世紀頃古代エジプトのパピルスに糖尿病と思われる病気の治療法が記載されていたようです。紀元2世紀トルコのカップドキアの医師のアレテウスが“diabetes”と命名したそうです。diabetesとは、サイフォン、つまり、通り過ぎるという意味になります。絶え間なく溢れ出す尿を表したものだと思ひます。(ちなみにアレテウスは日本糖尿病協会の糖尿病医療への学術的貢献が顕著であり、かつ教育や患者会活動を通じた糖尿病治療や療養指導への貢献が著しい医療従事者に送られるアレテウス賞に名を残しています)。その後、蜂蜜のように甘いことを意味する言葉である“mellitus”と一緒になって現在英語で使われている“diabetes mellitus”という言葉が誕生しました。紀元前の中国では「黄帝内経素問」や「金匱要略」に記載されている「消渴」が糖尿病を指し、日本でも消渴と呼ばれていました。やはり水や食べ物が消えるという意味でした。その後日本では江戸時代に“diabetes”は「尿崩」と呼ばれ始めました。当時“diabetes”は日本語に直接翻訳することができず、併記されていたオランダ語の“pislvoed”が「尿崩」と記されたからと考えられています。後に“diabetes”に“mellitus”がつくと、「尿崩」は「蜜尿證」や「蜜尿病」となり、蜜の成分が糖であることが知られて「糖尿病」とも呼ばれ、1907年の第4回日本内科学会講演会後に「**糖尿病**」に統一されました。古代西洋で“diabetes”、東洋で「消渴」と命名された疾病は、日本でオランダ語の“pislvoed”が「尿崩」と訳されたことで、尿の字が病名に組み込まれた「蜜尿病」「糖尿病」に引き継がれることになったのです。

このような経緯で糖尿病という名称になりましたが、**糖尿病に対する社会的偏見**は、不正確な情報・知識に起因する誤った認識(ことば)により生じることが多く、病態を正確に表していない病名や、糖尿病医療で使われる不適切な用語(侮蔑的な表現である「糖尿」や現在の疾患概念にそぐわない「療養指導」等)の使用によるマイナスイメージの拡散により、糖尿病のある人は自らに非がないにもかかわらず、**社会から負の烙印(スティグマ)**を押されています。日本糖尿病協会では、「糖尿病」という病名について、糖尿病のある人がどのように感じておられるかを調査し、**病名変更も視野**に入れたアドボカシー活動を展開したいと考えアンケート調査を行っています。皆さんは「糖尿病」という病名をどうお感じになりますか? 御意見のある方は日本糖尿病協会の[アンケート](#)に是非お答えください。

最後に日本糖尿病協会の下部組織である茨城県糖尿病協会では最近インターネットのホームページを作成しました。まだ出来たてなので、検索で「茨城県糖尿病協会」と入力しても下の方まで見ないと見つかりませんが、今後内容を充実していくように検討中です。皆さんも是非「[茨城県糖尿病協会](#)」のホームページを見て下さい。また、当院では茨城県糖尿病協会友の会の「桐の木会」があります。コロナ禍で活動が出来ていませんでしたが、今年は活動を再開したいと思ひます。この機会に糖尿病協会の活動に御興味を持たれ、「桐の木会」への参加をお考えの方はスタッフに是非お声がけ下さい。

参考

日本における病名「糖尿病」の由来について. 羽賀 達也, 三輪 一真.

「糖尿病」2006年49巻8号633-635.

日本糖尿病協会ホームページ URL: <https://www.nittokyo.or.jp/>



スタッフ便り

受付スタッフから



あけましておめでとうございます。
例年、冬になると茶色や黒などの似たような靴が多く、履き間違いが起こりやすくなっています。曖昧な位置感覚や色だけで判断して、確認せず靴を履いて帰宅されてしまうようです。最近では同じ靴のサイズ違いによる履き間違いもあり、なかなか見つからないのが現状です。

靴の履き間違いがあった際には、その日来院された患者様全員に、電話での確認を行ったり貼り紙を出したりしていますが、原則当院では責任を負いかねます。玄関の靴箱には番号が付いていますので、靴を入れた場所の確認として利用していただき、お帰りの際に今一度確認をお願い致します。

スムーズに診療を終えられるよう努めておりますが、混雑時は靴箱が不足しご迷惑をおかけしてしまうこともあるかと思えます。ご希望の患者様には、ご自身で管理できるようビニール袋をお渡ししていますので遠慮なく受付へお声かけください。

2023年も明るく元気に頑張りますので、よろしくお願ひいたします。

(医療事務 高橋 由華)

検査室から

新年あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願ひいたします。
採血の項目には、食事摂取により影響を受けないものがほとんどですが、影響をうける項目もいくつかあります。
そのなかでも血糖は食事の時間により数値が変動します。採血の際は食事以外でも何か口にされて来院されたときは、その時間を採血時に正しく伝えてください。
当院の採血では、採血項目によって食事摂取の指示をさせていただきます場合があります。

食事抜き指示の時は、前日の夜は食事を21時までに済ませ、当日の採血時まではお水、お茶など糖分を含まないもので水分摂取をし

12 お渡し分 次回食抜き

★前の日は9時以降の飲食はご遠慮下さい。
(12時間以上飲食は避けて頂きます)
★検査前のお薬は数時までご遠慮下さい。
★お水やお茶は飲んで下さって構いませんが、その他の飲み物はご遠慮下さい。
K 月形クリニック

てください(予約時間に合わせ12時間以上の食事を避けてください)。この際、当日の糖尿病薬の服用、インスリン注射は行わずに来院ください。

食後2時間指示の時は、来院の2時間前にしつかりと食事を摂ってからいらしてください(食べ初めの時間で調節をお願いします)。

糖尿病治療中の方では、空腹時の血糖やインスリン抵抗性(インスリンの効き具合)を見るため、年に2回食事抜きの来院を、食後にどの程度インスリンが分泌されているかを評価するため年に2回食後2時間での来院をお願いしております。これらの検査間隔や食事指示は、患者さんの状態に応じて年間検査計画に沿ってお願いしています。指示のない場合の食事は普段通りで構いません。診断に必要な正しい結果を出すために、ご協力をお願いいたします。不明な点があればスタッフにお気軽にお声掛けください。

(臨床検査技師 森山 明子)

看護師から

スキンケアについて



糖尿病の方では、顔や手足をはじめ全身の皮膚にトラブルが起こりやすくなります。特に冬場の乾燥した空気は皮膚の乾燥を助長しますので注意が必要です。普段目にする機会の少ない部位、例えば足の裏やかかと、すねなどは見落とさないように確認する習慣を身につけましょう。

*皮膚のセルフチェック

1. 皮膚が乾燥する、かゆみがある
2. 肌の色が良くない、変色している
3. 皮膚の感覚があまりない、しびれる
4. 水虫などの感染症が悪化してきた
5. タコやウオノメ、靴ずれがある
6. 傷がなかなか治らない

*皮膚トラブル予防のために始めましょう

1. けがややけどに気をつける
2. 長時間の寒い場所を避ける
3. 毎日ぬるめの風呂に入る
(ゴシゴシ洗いや刺激の強い石鹸は×)
4. 日焼けをしない
5. 禁煙する

スキンケアで気になる場合は、医師やスタッフに相談しましょう!

(看護師 湯浅 直子)

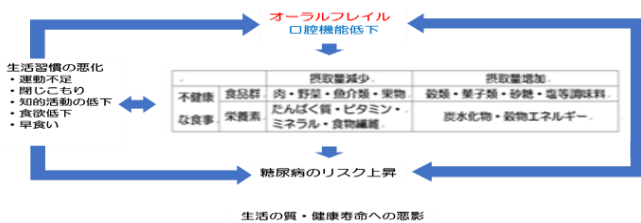
管理栄養士から



オーラルフレイルについて

フレイルという言葉はよく耳にすると思います。フレイルには、筋力低下などが起きる「身体的フレイル」のみならず、認知機能の低下やうつから起きる「精神フレイル・心理的フレイル」、独居や閉じこもりを背景にした「社会的」などの要素も含まれており、高齢者が陥りやすい**心身の虚弱**を多面的に表した概念です。

超高齢化社会が進む中で、フレイルは今後非常に重要になってくる病態といえます。特に口腔機能低下が心身の機能低下につながるという考え方が**オーラルフレイル**です。



「オーラルフレイル」の始まりは、滑舌低下、食べこぼし・わずかなむせ・噛めない食品の増加等で食物繊維の多い野菜類が少なくなると便秘なりやすく、肉や魚などのタンパク質や野菜・果物のビタミンの摂取が減少すると、筋肉や身体機能を維持できなくなってしまいます。反対に柔らかく食べやすいご飯やパン、麺類などの糖質（炭水化物）の多い食品の摂取が増えます。人は食物を噛むことで味をよく感じるができます。噛まなくてよい食事は味がわかりにくいので、濃い味つけになりますし、副菜も糖分・塩分が多いものになりがちなので、糖尿病や高血圧などの**生活習慣病の発症や重症化を高める**可能性があります。また、口腔は食事・会話や容姿といった人と人とのつながりや言語、非言語的コミュニケーションに欠かすことができない重要な役割を担っています。口腔機能を健康を守るには、**噛みごたえのあるおかずを1品加えてしっかりよく噛んで食べる**。食事以外では、定期的な歯科検診で自分の歯や口の状態を知ること。また、噛む力や飲み込む力を維持するための、口周辺の筋肉を鍛える体操や唾液腺の分泌をよくする**マッサージ**も有効でしょう。必要な栄養をとり元気に活動する、会話を楽しみ人生を豊かにすることで、生活の質（QOL）の向上や健康寿命の延伸に繋がりますので、皆さんも**お口のケア**、心がけてください。

（管理栄養士 中島 弘美）

オンライン資格確認開始

のご案内

マイナンバーカードによるオンライン資格確認を、**2023年4月より**当院でも開始することとなりました。オンライン資格確認とは、窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、加入する健保組合の資格情報を医療機関で確認できる仕組みです。そのため**保険証を窓口で提示する必要がなくなります**。従来の資格確認の方法は、患者さんの健康保険証を窓口で預かり、保険の記号・番号・有効期限などを確認、入力していましたが、この方法では、「入力の手間がかかる」・「患者さんを待たせてしまう」ことがありました。また、限度額適用認定証等は今までは患者さんが必要に応じてご自身で保険者に申請しなければ発行されませんでした。オンライン資格確認を利用すると、患者さんから保険者への申請がなくても、限度額情報を取得できるようになり、限度額以上の医療費を窓口で支払う必要がなくなります。転職等で保険証変更時、**マイナンバーカードを保険証として利用**するとオンラインで資格確認ができるため、保険証が手元にないため自費でのお支払いということがなくなります。これまで通り健康保険証でも資格確認は行えますが、マイナンバーをお持ちの方はマイナンバーカードでの資格確認をお勧めします。ただし、マイナンバーカードを発行しただけでは保険証として利用することはできませんのでご注意ください。マイナンバーカードを保険証として利用するには必ず**マイナポータルで健康保険の申し込み**が必要になります。申し込みはお持ちのスマートフォンまたは各市町村にあるマイナポータル用端末、お近くのセブン銀行のATMや医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーからできます。当院の顔認証付きカードリーダーでもお申込みいただけますが、スムーズに受付するためにも事前のご登録をお願い致します。カードリーダーは受付窓口横に設置してありますので、診察前までにご自身で資格確認をお願い致します。従来通りの健康保険証での資格確認をご希望の方は、受付時に手帳類と一緒にご提示ください。なお、ご不明点などございましたらいつでもお声かけください。ご協力をお願い致します。



（医療事務 平林 扶美枝）