



平成 26 年 第 3 号

# 川井クリニック NEWS

2014 年 7 月 11 日 発行

## 魚 油の話

院長 山崎勝也

サッカーのワールドカップも決勝トーナメントに入り、緊迫したおもしろい試合が続いている。最近はサッカーの試合中にも給水タイムなるものが設けられているようだ、昔はスポーツ中は飲水してはいけないと言っていたことを考えると隔世の感があります。日本でもこれから気温 35 度以上の猛暑日にもなってくると思うので、皆さんも水分摂取はしっかりして、熱中症にならないようご注意ください。

さて今回は私が大学院の時代に研究していた魚油について少し書いてみようと思います。魚油の主成分は EPA (イコサペントエン酸) と DHA (ドコサヘキサエン酸) という  $\omega 3$  系多価不飽和脂肪酸です。魚油が注目されるようになったのは、デンマーク領のグリーンランドに住むエスキモー（現在はイヌイットと言います）が、デンマーク本土の人たちと比べて脳梗塞や心筋梗塞などによる死亡率が少ないことが始まりです。その理由としては、イヌイットとデンマーク本土の人の血中脂質を比較してみると、イヌイットで血中脂質が低く、EPA や DHA という脂肪酸の多いことが分かりました。イヌイットは魚を多く食べるわけではありませんが、彼らの主食であるアザラシや鯨などには DHA や EPA などが多く含まれていました（アザラシや鯨は魚を食べているため食物連鎖で EPA や DHA が多く含まれます）。日本の千葉県や富山県の漁村と農村を比較した疫学調査でも、漁村では農村に比べて動脈硬化が少ないことがわかりました。その後の研究で、EPA や DHA は血中の中性脂肪を低下させ、赤血球膜の変形能の上昇（細い血管を通り易くなります）、血液の凝集の抑制などの効果があることがわかり、それが動脈硬化を起こりにくくしていると考えられるようになりました。その他にも魚油についてはアレルギーや免疫に対する効果や抗癌効果などさまざまな研究が行われています。また、DHA は眼、心臓、脳などに多く存在することにも着目され、不整脈や認知症に対する効果も研究されています。ただ、これらの効果はまだはっきりしないことも多く、今後の研究成果が期待されます。



DHA と EPA の摂取目安量としては、1 日に 1g 以上を厚生労働省は推奨しています。EPA や DHA は、いわし、まぐろ、さば、ぶり、まだいなどに多く含まれます。また、魚はあまり好きでない方には、純度 90% 以上の EPA 製剤や EPA と DHA の濃縮製剤が、動脈硬化症や脂質異常症の薬として使用されています。以上、今回は魚油についてでした。食事の際、魚油についても少し気を付けてみられてはいかがでしょうか？

## サッカーワールドカップと NHK ニュース 7 理事長 川井紘一

私は大学時代サッカーを第一義としていた生活をしていたので、サッカーチームを通じて人間形成を行ったように思えます。60 歳を過ぎてからは自分ではプレーをしていませんし、観るのも鹿島スタジアムにたまに行く程度です。しかし、ワールドカップとなると別で、ボービー・チャールトンの Cannon(大砲)シュートで England が勝利した 50 年以前の残像は強烈です。そんなわけで、日本が本大会に出場するようになったフランス大会、日本・韓国大会、ドイツ大会にはサッカーチームの昔の仲間とスタジアムで観てきました。今回のブラジル大会は日本との交流も深い国だったので、地球の裏側まで行ってみることにしました。幸いチケットは FIFA の一般売り出しとは別枠チケットを利用することを後輩が計画してくれたので、それに同行すれば良いという大名旅行でした。そんなわけでまるまる一週間診療は休ませて頂き、6 月 14 日(土)夜に成田を

出発、22日(日)夕方に無事帰国しました。ドイツ vs ポルトガル(サルバドール)、スペイン vs チリ(リオデジャネイロ)、日本 vs ギリシャ(ナタール)の3試合を観戦しましたが、このブラジル旅行を通じて感じた事を2、3お伝えします。当院に通院しているブラジル人の勧めもあり、**ドバイ経由でリオデジャネイロに行きましたが**(日本ードバイ 11時間、ドバイーリオデジャネイロ 13時間)、ドバイ空港の賑わいは大変なものです。行きも帰りも深夜でしたが、全く夜であることを感じさせないドバイ空港でした。ハブ空港としての24時間機能と**アラブ首長国連邦の経済力**を感じました。ブラジルでは交通渋滞にまずは出会いました。2年前にバブルがあり、自家用車の購入(主に中国や韓国の車)が急に増え、それに対する**交通整備が追いついていない**ようです。また、バブルは**物価上昇**をもたらし、コインで買うペットボトルが250円に代表されるような生活用品全般のインフレがあり、それが**ワールドカップ前のデモの原動力**になっている事がわかりました。特別な試合のチケットなのでスタジアム近くの駐車場まで車で案内して貰えましたので混雑の中歩くことは少なかったのですが、8万人収容のリオのマラカナンスタジアムでのスペインーチリの試合の帰りに競技場から出てすぐの駅の近くを歩いている時に、同行者の携帯に電話があり、出た後にポケットにしまったはずの携帯が無くなっている事に気付きました。最初は落としてしまったのかなと話していましたが、競技場の外であったこと、その後の日本戦の会場で会った日本人達から携帯電話をすられたとの話があったことから、同行者の携帯もスリにあったのだという結論になりました。私達は、日本戦以外でも持参した日本のユニフォームを着て観戦しましたが、競技場内でしばしば好意的な声をかけられ、一緒に写真を撮ったりしました。集団的自衛権の行使が変更されようとしている今、このような**親日的な交流**は日本の戦後の平和外交の成果ではないかと改めて考えさせられました。日本 vs ギリシャ戦では、ギリシャが1名退場になった後はギリシャの守りを固め、時間をなるべく使いカウンターに賭ける作戦にはまり悔いの残る試合となりました。今回の大会をみると、選手の世界的交流により各国の戦力はかなり接近しており、勝利への道は突出した選手の活躍と試合後半になんでも維持出来る体力・スピードそして強い意欲ではないかと感じました。



以上がブラジルワールドカップ観戦記となります。これに先立ち5月22日(木)~24日(土)まで行われた「第57回日本糖尿病学会年次学術集会」にて、当院では3演題の学会発表を行いました。その最終日にあたる**24日(土)のNHKテレビ(19時から放送のニュース7)**で、当院における**通院患者さんへの中断対策が紹介**されました。糖尿病の原因である高血糖は短期間続いても体に大きな変化を誘発しませんが、長期間高血糖にさらされるとブドウ糖(血糖)は体中の細胞に高血糖をもたらし、細胞を**酸化**させます。酸化とは“錆びる”ことです。昔の車は塗装が悪く、海岸を走ったりするとボディーが錆び、10年も使うと見る影もなくなりましたが、人間のボディー(体)も10年間高血糖が続くと、見る影がなくなります。その**大きな目安がHbA1c8.0%**です。長期の治療中断は高血糖が続くという問題と、通院治療中の血糖が良い期間と治療中断による高血糖という変化が、高血糖が単純に続く以上に体の酸化をもたらします。高血糖が続ければ体はそれへの適応体制を作りますが、高血糖と正常血糖の変化があると適応体制がうまく作動してくれなくなるからです。そのような事は開業前から知られていましたので、私は開業時より3ヶ月間来院されなかつた方には電話連絡し、再来院を促すことを行ってきました。電話をきっかけに再来院される方はかなりあります。そこでNHKのニュースでも取り上げられたわけです。



予約日に所用が出来、来院出来ない事が判った場合、自分で予約変更をしようとしても上手く行かない事がしばしばあるようです。予約にこだわらず、**まずは薬がなくなる前に来院して下さい**。予約が入っていても当日に来院されない方がいるため、人数的には予約外で来院された方を診察することは可能です。予約の方を優先して診察しておりますので、待ち時間が通常より30分程度長くなりますが、予約がとれないから来院しなかったという事がない様にして下さい。以上が私の近況です。

# スタッフ便り

## 新スタッフ紹介



はじめまして。6月より入職しました看護師の山内由華と申します。以前は、血液内科病棟で働いていました。糖尿病の専門医院で働くことは初めてなので、日々勉強しながら頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。

(看護師 山内由華)

6月より働かせていただいている。今まで整形外科を中心とした外科系の病棟で働いていました。糖尿病専門のクリニックは経験がありませんが、早く知識と技術を身につけて、患者様のお役に立てるよう勉強してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

(看護師・村島奈美枝)



～6倍程度まで濃縮後冷凍し、使用時に水を加えて元の濃度に戻すという製法です。100%といっても完全に野菜や果物だけでできているのではなく、水が加えられています。更に、ビタミンCは加熱すると壊れてしまうので、野菜由来のビタミンCは生よりは劣ります。

また、食物繊維には「不溶性」と「水溶性」の2種類がありますが、野菜ジュースは飲みやすくするため不溶性の食物繊維を取り除いています。



国民生活センターの調べに寄ると、野菜系飲料の1パッケージ(200ml)あたりの食物繊維量は、緑黄色野菜120g当たりに含まれる量(推定値)と比べると、ほとんどの商品が半分以下だと報告されています。

「野菜ジュースを飲んでいるから野菜を食べなくて大丈夫」というのではなく、あくまでも健康補助食品として上手に利用し、新鮮な野菜を摂りいれるよう心がけましょう。

## ★野菜ジュースを摂るときのポイント

### ●野菜の配合が多い商品を選びましょう

野菜以外に果汁や乳酸飲料が配合されている商品も少なくありません。中には野菜が25%しか含まれていない商品もあります。野菜以外の配合が多くなるほどカロリーが高く、糖分も多くなる傾向がありますので注意が必要です。

●品名:野菜・果実ミックスジュース  
●原材料名:野菜(にんじん、紫いも、赤しそ、紫キャベツ、赤ピーマン、キャベツ、なす)、アスパラガス、セロリ、はくさい、だいこん、ケール、レタス、クレソン、ほうれん草、バセリ、ピート、かぼちゃ)、果実(りんご、ぶどう、レモン、ブルーベリー、ラズベリー)、クエン酸、香料●内容量:200ml●賞味期限:容器上面に記載●保存方法:直射日光を避け、常温を超えない温度で保存してください

### ●食塩や甘味料が無添加の商品を選びましょう

食塩添加の野菜ジュースは、コップ1杯200mlあたり、塩分約0.6g含まれています。これはきゅうりの浅漬け6切れ分相当です。



## 療養指導室より

糖尿病の食事療法では、野菜は1日350gを目標とし、食事の最初に摂ることを勧めていますが、中には野菜を食べる代わりに、野菜ジュースを摂る患者様がいらっしゃいます。生の野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維、ポリフェノールなどの豊富な栄養素が含まれています。しかし、一般に市販されている野菜ジュースの多くは、「濃縮還元」という製法に寄って作られています。「濃縮還元」とは、絞った果汁(野菜汁)に加熱などの方法で水分を飛ばし、4

(管理栄養士・中島弘美)

## 検査室から

水虫の季節になりました。水虫は梅雨の時期から増え始め6~8月のジメジメした蒸し暑い時期に最も多くなります。水虫は、白癬菌というカビによる感染症です。塗り薬の使い方として、1日に1回入浴後に、うすく塗るとお薬が浸透しやすく効果的です。また、症状が治まっても、白癬菌は生き続けいることがあるため、根気よく3ヶ月間は塗り続けることが必要です。白癬菌は症状がない部位にも潜んでいる事が多いので、足の指の間と足裏全体に塗りましょう。日頃から靴下や靴は通気性の良いものを選ぶことや、患部を乾燥させて毎日同じ靴を履かないようにしましょう。

また、糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、神経や血流に障害が出て、特に体の末端である足に異常が起こりやすくなります。そこで、日頃から足の観察や手入れを行い、足の異常を早期に発見し医師による治療を受けることが大切です。何か不明な点がありましたら、声をおかけください。

(看護師 佐藤寿江)

## 受付スタッフより



後期高齢者(75歳以上の方)  
の保険証が8月から新しくなります。色が緑色からえんじ色に変わりますので、ご来院の際には確認の上、新しい保険証を窓口にご提示下さい。

また、お勤め先の変更、退職等により、保険証に変更がありました場合は、必ず新しい保険証のご提示をお願い致します。保険証手続き中の方は、その旨をお声掛け下さい。よろしくお願ひ致します。

(医療事務・鹿志村亜未)

## 桐の木会活動予定

### 平成26年度総会

平成26年5月11日(日)に当院スタッフ全員参加のもと、桐の木会の総会が行われました。会計報

告や活動計画報告の後、当院管理栄養士による「外食・中食の選び方」についての講演があり、クリニック待合室に準備された14品目の食事から、ブッフェスタイルの昼食をとりました。参加者それぞれがどの程度摂り分けたら良いか、どの惣菜と交換して食べたら良いかなど、相談しながら選んでいる姿が見受けられ、参加者同士の交流も深まったようです。

食後は川井クリニック周辺2kmを散歩、食事や運動による血糖値の変化を把握するため、血糖測定を行いました。食事で想像以上に血糖値が上がり驚いている人や、運動後も血糖値に変化が少なくがっかりしている人など血糖値の変動に対して様々な意見が聞かれ、お手伝いしている私達もとても勉強になりました。

スタッフ・参加者みんなでコミュニケーションを取り合い、とても有意義な時間を過ごすことが出来ました。

(臨床検査技師・寺尾直美)

## 平成26年度ウォークラリー

2014年6月8日(日)に茨城県糖尿病協会主催「第19回歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」が行われました。午前中は茨城県メディカルセンター病院にて水戸済生会病院腎臓内科海老原 至先生から

「糖尿病に合併する腎機能障害」と水戸済生会病院栄養科島田千賀子先生より「糖尿病腎症の食事療法」についてお話を聞きました。当院から12名が参加、皆さん熱心に聞いておられました。

あいにく午後は、雨天のためウォークラリーは中止となりましたが、皆さんの要望で千波湖畔で昼食を取り、改装後の好文亭を見学しました。帰りのバスの中では、フリートークで病気の事についての質問や茨城県クイズで盛り上がっていました。今年は雨天ためウォークラリーはできませんでしたが、来年は今年の分も頑張って優勝したいと思います。皆様もふるってご参加ください。(看護師・片貝貞江)



8月休診日のお知らせ

■ 休診日

日	月	火	水	木	金	土
7/27	28	29	30	31	8/1	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	30

【予約方法】電話 029-861-7571(予約専用)  
もしくは <http://www.doctorqube.com/kawai/>へ

