



# 川井クリニック NEWS

2015年7月6日 発行

## 皆 さんも「桐の木会」へ入りませんか？

院長 山崎勝也

梅雨の真ただ中、皆さんいかがお過ごしでしょうか？最近の梅雨は、雨がしとしと降るというよりザーザーと激しく降る感じで、温暖化により日本の気候が亜熱帯化しているのかもしれませんが。先日行われた茨城県糖尿病協会主催のウォークラリーが霞ヶ浦総合公園で開催されましたが、今回は当院が担当だったので、雨が降らないかと最後までやきもきさせられました（最後のグループがゴールする頃に雨が降り出し、閉会式は体育館の軒下で行いましたが、何とか無事に終了しました）。今回はこのようなイベントに参加する患者会「桐の木会」について書きたいと思います。



皆さんご存知のように、糖尿病の治療は単に薬の内服やインスリンの注射をしていけばいいわけではありません。食事療法や運動療法を含む生活習慣の是正が糖尿病治療の根幹であり、これは自分自身の食べたい欲求や運動する面倒くささとの孤独な戦いかもしれません。その糖尿病治療での自己管理という同じ目的を持った患者さんたちが、時に集まって皆と一緒に色々なイベントを行うことで、皆で一緒に頑張るという連帯感で、自己管理治療を続け易くなることが期待されます。そこで川井クリニックでは、糖尿病や高血圧症、高脂血症、骨粗鬆症等の生活習慣病の患者さんの健康増進のための会「桐の木会」があります。

「桐の木会」では、①総会(年1回)：年間の事業報告と講演(最新の話)、昼食、②調理実習(年2回)：昼食(治療食)を食べながら、生活習慣病予防の献立と調理の実際を学ぶ、③運動療法の会(年2回)：散歩や体操指導を中心とした集い、その内年1回は日帰り旅行を行います。④日本糖尿病協会及び茨城糖友会行事への参加(随時)、⑤各種の健康や疾患に対する情報の提供を行っています。これらの案内や実施した内容は、院内ニュースや掲示にてお知らせしているので、皆さんも目にされたことがあると思います。日頃の診察では、我々スタッフもあまり時間を取って皆さんとお話する時間ありませんが、イベントの時にはご自身の病状のことだけでなく、色々なお話をする時間もあります。



また、全国の糖尿病の患者さん、医師・歯科医師、コメディカルスタッフ、市民・企業なども加わった日本糖尿病協会(日糖協と略します)に「桐の木会」も参加しています。日糖協では糖尿病専門誌「さかえ」を発行しています(待合室にも置いてあるので、一読してみてください)。糖尿病療養の最新情報、食事療法を活用したクッキングレシピ、療養生活のちょっとしたコツ、患者さんの体験談、医療スタッフの声などが掲載されており、糖尿病と上手に付き合っていくためのヒントがわかりやすく解説されています。先に記載したウォークラリーも日糖協の茨城県支部で主催される行事です(全国の県支部で開催されています)。その他、日糖協主催で様々なイベントが行われています。

皆さんも「桐の木会」に入会して、一緒に色々な行事に参加してみませんか！ご興味があればスタッフに一声かけて下さい。



前2回のクリニックニュースで、糖尿病の治療薬の説明をしてみました。時々読み直して、自分に使われている薬についての理解を深めて下さい。しかし、**糖尿病は薬を飲んでいれば大丈夫とは言えない病気**です。生活習慣病とはよく言ったもので、食習慣・運動を含めた1日の時間の使い方等が悪いと、一旦有効であった薬も再び効かなくなります（**二次無効**）。特に問題となる生活習慣は**間食と食事時間が不規則**になることです。

糖尿病についてはマスコミ情報が色々取りざたされます。マスコミが発する情報の問題点は、人を引き付けないといけなないので、話が偏ってしまうことです。薬や食べ物の良い面、悪い面のどちらか一方からの情報を記事にして、読者の関心や不安をあおります。そこで、当院では、**治療を上手く継続し、糖尿病を持っていても、持っていない人と変わらない一生を送って頂く**ため、受診した全ての糖尿病患者さんに、初診からの半年間は1月に1回程度来院して貰い、**6回に分けて糖尿病治療に重要なポイント**を伝えています。加えて、それを通じて患者さん各人がたてた生活目標について6ヶ月毎に確認したり、新たな生活や病状変化に対応するための指導を行っています。その為には当院のスタッフの能力向上が大切なので、週2回昼休みに勉強会を行っていますし、研究会や学会に出席し、他施設からの情報をキャッチしたり研究発表を行うことで、より客観的かつ総合的に患者さんにも対応出来る能力を目指し、指導しています。初診後の半年間は院内滞在時間が長くなるかもしれませんが、一生ついて廻り、しかも生活習慣を病気に合わせないといけない**糖尿病への正しい考え方**をまずは身につけて下さい。

予約制は、**来院される患者数（午前70名、午後50名）**にある程度の目安をつけることに主眼があります。空腹時の検査が必要な方、生活指導を受ける方等への予約時間と予約枠も決まっています。しかし、予約していても来れない方もいます。予約して来れなかった方は、薬はなくなったが予約が取れないので来院を遅らすのではなく、**薬がなくなる前に予約なしでも来院**して下さい。予約の方を優先しますので30分程は余分に待つかもしれませんが、診療をお断りすることはしていません。薬の服用を長期に中断すると、血糖値が上昇します。**HbA1cの変動が大きいと合併症が進み易い**ということは当院通院中の患者さんのデータからも示され、論文発表されています。治療中断(服薬中断)によるHbA1cの上下変動を作らないようにしましょう。また、来院の際には、待ち時間の間に何をしようかと予め考えておいて下さい。院内に置いてある情報誌や**Dia-Mate(タッチパネル式糖尿病自己学習ソフト)**を利用するのも良いでしょう。院内の絵も季節毎に変えていますので、楽しんでもらえれば幸いです。私は高校生の頃より絵が好きになり、大学卒業までは自分でも描いていました。開業してからは、自分の感性に合った絵を年2~3点買っているうちにかなり集まり、忙しい毎日ですが、来院された方々の目の保養にと院内の絵を自身で交換しています。また、院内で金魚を飼うことにしました。見ていると気が休まります。

## ～加糖飲料を水かお茶に変更すると2型糖尿病リスクが14~25%低下～

皆さんが気軽に飲んでいる加糖飲料について、今回イギリスの研究チームにより注目すべき研究結果が発表されました。この大規模住民研究は、年齢40~79歳の約2万5千人を対象に、日常生活の中で**習慣的に飲まれた加糖飲料の種類と、その後の2型糖尿病発症との関連**について、**約11年に渡って追跡調査**したものです。習慣的に1日1杯のソフトドリンク、加糖乳飲料、人口甘味料入り飲料を摂取するごとに**2型糖尿病のリスクは22%上昇**することが判りました。また、1日に摂取する総取得エネルギー量に占める加糖飲料からのエネルギー摂取量が5%増えると、2型糖尿病の発症リスクが18%も上昇すること、1日1杯当たりの加糖飲料を水や無糖のお茶やコーヒーに変更することで2型糖尿病リスクが14~25%低下するとの結果も示されました。

総エネルギー量の5%とは、BMI(肥満指数)が正常な成人の場合、小さじ6杯(約25g)程度の砂糖になり、**缶コーヒー類は10~15g、炭酸飲料類が40~60gの砂糖が入っている**と推計されており、缶コーヒーなら1日1~2本、炭酸飲料なら1本に相当します。これから暑い夏を迎えますが、加糖飲料は避けて、お水やお茶、無糖コーヒーや無糖紅茶などで水分補給を行い、血糖値を悪くしない健康な毎日を過ごしましょう。（管理栄養士・中島弘美）

# スタッフ便り

## 新スタッフ紹介



4月1日から**管理栄養士**として入職致しました**雀部(ささべ)沙絵**と申します。4月につくばに引っ越してきたばかりで、以前は岡山県に住んでおりました。一日も早く皆様のお役に立てるよう日々努力してまいりたいと存じます。どうぞよろしくお願いいたします。

4月より入職致しました**臨床検査技師**の**大和田裕子**と申します。前職では接客業を経験し、医療の現場は初めてなので不慣れな分ご迷惑をお掛けするとは思いますが、親しみやすい笑顔を忘れずに業務に励んでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

始めまして、6月より入職致しました**管理栄養士**の**高田奈緒美**と申します。以前は、特別養護老人ホームに勤務していました。不慣れな部分が多く、皆さんにご迷惑をおかけする場面もあるかと思っておりますが、一日も早く先輩方についていけるよう頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

## 受付スタッフより

平成26年第2号のクリニックニュースでもご案内致しましたが、当院では受付時に**番号札**を渡しております。**難聴のためか名前をお呼びした時に、間違っ**



**って入室される方がいる**ため、本人確認用に受付時に **割り振っている**もので、**検査・診察の順番**ではございません。ホルダー式になっておりますので、院内では**首にかけて**お待ちください。中には**鞆の中等**に入れてしまう方もみられますが、**必ず確認**できる場所に**身に着けていただく**ようお願い申し上げます。また、番号札をご利用いただけない場合には、入室の

際、各部屋で氏名・生年月日の確認等をさせていただきます。これらの時間は**検査や診察を遅らせる原因**にもなります。以上の点をご理解頂き、番号札の利用にご協力頂けますようお願い申し上げます。

(医療事務 平林扶美枝)

## 検査室から

当院では、血液検査以外に心電図、胸部レントゲン、自律神経検査、眼底検査、身体計測、足の検査、頸動脈エコー、骨密度測定などの生理機能検査を行



っています。これらは糖尿病や高血圧などの生活習慣病において、**合併症や動脈硬化性疾患の早期発見、経過観察**のため定期的に行っている大事な検査になります。今回は、これらの**検査を適切にスムーズに行うためのポイント**をまとめてみました。

### 【スムーズな衣類の着脱のポイント】

- ・**ワンピースなどの上下つなぎの服は避ける**  
(上半身だけをすぐに出せるようにします)
- ・**タイツやストッキングは避ける**  
(足、足首をすぐに出せるようにします)

### 【胸部レントゲン検査時の注意点】

- ・**補正下着はなるべく着用しない**  
(金属のワイヤーが入っています)
- ・**アクセサリーははずす**  
(紛失防止のため、最初からつけてこない方が安心です)
- ・**アイロンプリントや刺繍の入った服は避ける**  
(金属の糸が使用されている場合があります)
- ・**ピップエレキバンなどの磁気製品ははずす**  
(レントゲンに映ってしまいます)

ただし、これらは強制ではありませんので、検査直前に準備して下さってもかまいませんが、正確な検査結果のため、そして**待ち時間短縮**のためにご協力をお願い致します。また、お手伝いが必要な時には、いつでも気軽にお声かけ下さい。

(臨床検査技師・山崎小恵子)

## 栄養相談室より

最近テレビやインターネットでココナッツオイルについて耳にする機会が多くなりました。御存知の方もいらっしゃると思いますが、ココナッツオイルはココナッツの実の胚乳から抽出して精製したもので、**ラウリン酸**という脂肪酸を多く含んでいるのが特徴です。インターネットで調べてみるとココナッツオイルには脂肪を燃やす、老化防止になる、消化を助ける、頭がよくなる…など実に沢山の効果がでてきます。しかし**これらの効果の全てに科学的根拠があるとは言い切れません**。ココナッツオイルに多く含まれるラウリン酸は中鎖脂肪酸と呼ばれ、飽和脂肪酸の中でもバターや牛脂に含まれる長鎖脂肪酸などに比べると、**エネルギーに変えられやすい**という特徴があります。しかしココナッツオイルも油脂類なので**1gで9kcal**のエネルギーがあることに変わりはありません。そのため、摂りすぎてしまうと脂肪として蓄積されるため、他の油脂類と同様に**摂り過ぎには注意が必要**です。ココナッツオイルは独特の風味があり、普段と違った味を楽しむ事ができます。活用すると調理の幅もひろがりますが、適量を取り入れることがポイントです。TV やインターネットで情報を得たときには全て鵜呑みにせず、これは科学的に根拠があるのかな？と考えることが大切です。

(管理栄養士・岩武花織)



には、歯周病の可能性も考えてみてください。**定期的な歯科受診**で歯石の除去・歯のクリーニングをすることで、歯周病の改善・予防に繋がります。また、歯周病も生活習慣病の一つなので、間食や喫煙等の習慣を見直していけると良いでしょう。

(看護師・今水流邦子)

## 桐の木会活動予定

### H27 第1回桐の木会 総会

4月29日(祝)・つくばカピオ中会議室にて平成27年度 桐の木会 総会を行いました。今回は特別講師として、茨城県立中央病院 内分泌代謝・糖尿病内科部長の高橋昭光先生をお迎えし、「**過ぎたるは及ばざるなり糖尿病～糖尿病との良い付き合いを考えよう～**」と題し、年齢やQOL(生活の質)を重視した治療目標について、様々な事例を基にお話し頂きました。会場前にある大清水公園でお弁当を楽しんだ後は、**二の宮公園コース(2Km)と南大通りコース(1km)**に分かれ、新緑の遊歩道をウォーキング。参加者同士、会話を楽しみながら歩いていると、30分という時間はあっという間に過ぎてしまい、心地良い汗と爽快感にとっても満足した一日を過ごせました。これからも皆さんと一緒に楽しく、そして役に立つ企画を用意したいと思います。大勢の方の入会および参加(会員外でも参加可能です)をお待ちしております。

(臨床検査技師・本橋しのぶ)

## 療養指導室より



**歯周病**が糖尿病の合併症と言われていることを御存知ですか？高血糖状態が続くと、唾液の量が減り、口の中の浄化作用が低下し、歯周病菌が繁殖します。歯周病が進行すると、口臭や歯のぐらつき、更に肺炎や心臓病の危険因子にもなります。また、歯周病があると常に感染を起こしている状態となり、**インスリンの働きが悪く(インスリン抵抗性)なり、更に高血糖になります**。食事・運動療法、薬物療法を頑張っているのに、血糖のコントロールが良くならな

## 臨時休診のお知らせ

誠に勝手ではございますが、**8/13(木)～15(土)**はお盆休み、**9/11(金)午後～9/12(土)**は職員研修旅行のため、休診とさせていただきます。また、休診日の前後は大変予約が取りにくい状況となっております。ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。

【予約方法】

電話 029-861-7571 (予約専用)

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

