



2017 年 4 月 3 日 発行

## レジスタンス運動

院長 山崎勝也

長い間、御不便をおかけしましたが、クリニック横の研究学園から通じる道路はこのクリニックニュースが出るころには西大通との交差点も開通していることと思います。さて、以前に川井理事長がお知らせしていたように、4月より高橋先生が常勤医として川井クリニックに来られました。今まで土曜日には3つの診察室を使っておりましたが、これからは平日でも3診を使うようになります(3診は奥の方にあります)。お名前を呼ばれた時に、何番の診察室か聞いて、その番号の診察室にお入りください。また、4月から数名の新しい看護師、栄養士も入職しています。今までの職員同様、宜しく願います。

日に日に暖かくなってきました。冬は活動量も少なくなっていた方も多かったと思いますが、春は身体を動かすにはいい時期です。今までは血糖コントロールにはウォーキング、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が有効と言われていましたが、近年、有酸素運動並びにレジスタンス運動が血糖コントロールに有効で、併用による効果が明らかにされています。レジスタンス運動は、自体重、チューブ、ダンベルやマシンを用いて行うものであり、筋機能を高める働きがあります。レジスタンス運動は、筋肉量を増やし、脂肪を減少するように体組成を変化することにより、インスリン抵抗性を改善します。筋肉量を増やすには、無酸素運動が主体となる中高強度の運動が必要とされてきましたが、比較的強度のレジスタンス運動においても反復運動を繰り返すことで、筋肉の持久力を高めて糖代謝を改善する可能性があることが示されています。特に、高齢糖尿病患者さんでは、サルコペニア(加齢により、筋肉量が減少することで、全身の筋力低下が起こること)の予防効果のためにも、低強度のレジスタンス運動の活用が有用であるとされています。先日行った桐の木会の運動の会でも、椅子に座ったままで行える運動を教えて頂きました。皆さんもレジスタンス運動を始めてみませんか。



## 川井クリニックでの出会い

高橋昭光

この4月から川井クリニックに参りお世話になります高橋です。7月で49歳になります。生まれたのは東京都町田市ですが、小学3年生のころの茨城県取手市、関東鉄道常総線の沿線に引っ越し、高校3年間のみ東京にいましたが筑波大学に進学、卒業後も日立総合病院、筑波記念病院、筑波大学附属病院などで臨床研修を行い、その後、筑波大学の大学院、助手、講師を勤め、東日本大震災を期に被災した県北地域に少しでも貢献したいと思い前職の茨城県立中央病院で途絶えていた糖尿病内科を復活させるべく頑張って参りました。人生の80%以上茨城におりますので、「出身は茨城」と自認しています(茨城弁も英語よりずっと堪能!?)。



さて、私と川井先生(当時筑波大学講師、現理事長)との出会いは大学1年生の「医学セミナー」という素人の医学部一年生に「医学ってこんなのだよ」を見せるような入門コースでした。集合時間に部屋に行くと、まだ髪の毛も黒々として今以上に迫力のあった川井先生がチラリと鋭い眼光で一瞥され、「おう、来たな」と声をかけられたのを記憶しております。「なんでここ選んだんだい?」と訊かれ、当時あまり臨床に興味なかった私はバカ正直に「基礎研究に興味があるので、希望無しと書いたらここになりました」と答えたところ、川井先生はニヤリとされて、インスリンの話とともに少しグルカゴンやグルカゴンの切れ端みたいなのがインスリン分泌を増やす(今思うとインクレチンのこと)というお話をされ「こういうのが実際患者さんの役に立つかも知れないな」と仰いました。そのことはすっかり忘れておりましたが、学生時分に興味を持った心電図から、栄養過多になるとどうして動脈硬化が進むのだろうと興味を持って糖尿病に興味もち大学院生となり身体に入ってくるエネルギーに私たちがどう反応するのかを研究している頃に、インクレチンが脚光を浴びだし、実際薬となって自らが処方したとき、20年以上たって漸く川井先生の「ニヤリ」が理解できました。以来、川井クリニックは私の憧れです。何も分からない大学1年生が生意気に書いた「希

望なし」から生まれた偶然の出会いが私にとって大切な出会いになったわけです。

そして、2010年ころ、川井先生から山崎先生（現院長）が川井クリニックにいらっしゃるとお伺いしたときには大変驚きました。というのは、奇しくも2008年の日本糖尿病財団の海外研修（デンマーク）で山崎先生とは一緒にさせて頂いており、よく存じ上げていたからでした。私は「知る人ぞ知る」鉄道マニアで、現在はあまり旅行に出かけることも出来ないため2007年に廃止になってしまった鹿島鉄道（石岡～常陸小川～銚田）の車両の保存会に参加して、車内公開日に、「電車の中で電車（鉄道模型）を運転」して子供たちに見せるというボランティア（殆ど自分が楽しんでる？）をやっている程度ですが、デンマークの時は、個人手配で一日早くアンデルセンの生まれたオーデンセという町にあるデンマーク国鉄の鉄道博物館を観に行っていました。夕方、山崎先生たちと宿泊先のホテルで落ち合う手はずになっていたのですが、あろう事かオーデンセからコペンハーゲンまでの特急列車が遅延してしまい、私が辿り着いたのはすっかり遅くなってしまいました。ホテルのレストランもラストオーダーに近く、遊びに行っていて遅れた私を他の先生方が待っていて下さり正直とても気まずかったのですが、デンマークのピリピリ辛い不思議な茄子を食べながら、「なんだこれ～？なにが辛いんだろう？？茄子かなあ？？」とゲラゲラ笑いながら気さくに話しかけて下さった山崎先生には本当に救われました。研修が終わって帰国の途につくとき山崎先生はドイツ経由の便で帰られるとのことで、お見送り方々コペンハーゲン国際空港に向かい「またどこかの学会でお会いしましょう」なんて握手しましたが、9年たって、まさか同じ職場になろうとは！！

私にとって、川井クリニックの理事長先生、院長先生との偶然の出会いは、こうして私もメンバーに加わることになり、大切な偶然となりました。これから、川井クリニックの診察室で皆様と多くの「偶然の出会い」があると思います。これは、私にとってとても楽しみです。皆様にも『偶然』高橋にあえて良かった』と言って頂けるよう精進してまいりますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



## 川井クリニックの今後

理事長 川井紘一

1996年1月より診療を開始した川井クリニックですが、4月1日より3人目の常勤医である高橋昭光先生を迎えるにあたり、川井クリニックの今後について考えてみました。

私が2011年4月（東日本大震災の年）に山崎院長を富山大学より招いたのは、川井クリニックの存続を考えていたからです。即ち、通院している3,000人以上の患者さんが、私が診察出来なくなることで路頭に迷わないようにと考えたからです。山崎院長と高橋先生は年齢が10歳違っており、川井クリニックでの治療はさらに継承されて行くと考えます。

さて、専門医3名となりどのように診療するかですが、4月～9月は高橋先生には当院でのやり方、私の診療の実際を知って欲しいので、高橋先生は私の隣の第2診察室で少なめの予約人数で診察を担当します。この間、山崎院長は第3診察室で診察します。10月からは山崎院長が第1診察室で診察を行い、3診体制の時は私が第3診察室で診察を行います。3診体制で行うのは月曜日・金曜日の午前中と土曜日にする予定ですが、さらに水曜日にも2診体制で診療を行うことで、混雑状況を緩和できると考えています。

私が診察を担当しない空いた時間は、研究や遠隔診療に使う予定です。遠隔診療とはインターネットを用い、PC画面上で患者さんと対面することで行う診療であり、多忙なサラリーマンや離島・僻地で診療を受けられない方に対応するものです。高齢となり通院が難しくなった方は4ヶ月～6ヶ月に1度は来院して頂き、その間は遠隔診療（インターネットを用いた対面診療）を行うことで、処方することが出来ると考えています。遠方から通院されていた患者さんが高齢となり、近くの医療機関に転院される場合もありますが、遠隔診療を利用することも考えてみて下さい。

また、3人体制となると3回に1回しか同じ医師の診察が受けられない場合も考えられますが、そうならないように考えていますので来院したい曜日等の希望を伝えて頂き、原則2回に1回は同じ医師の診察が受けられるような体制にしたいと考えています。糖尿病専門医としての治療方針には医師による大きな差はありませんが、“かかりつけ医”としての糖尿病以外の病気の相談や治療方針については医師による個性もあると考えますので、患者さんそれぞれのお気持ちを尊重したいと考えています。



# スタッフ便り

## 薬の一包化について



院外の調剤薬局では、複数の医療機関からの処方薬を、合わせて一包化することができます。複数の医療機関にかか

っていて、薬の管理が複雑で飲み忘れが多くなってしまふ等の問題がある方は、調剤薬局に相談してみると良いでしょう。その場合、処方日数の調整が必要になるので、他の医療機関の受診予定日や処方日数をお知らせください。調整して処方させていただきます。また、一包化にすることで、どの薬が何の効果をもっているかわかりづらくなるので、薬の説明書は大切に保管し、処方内容に変更があるときはしっかり確認するようにしましょう。

(看護師・今水流邦子)

## 検査室より

今回は糖尿病の「三大合併症」の1つ糖尿病神経障害についてお話します。

奥の部屋へ案内され、靴下を脱いでください！といわれ、びっくりされた方もいらっしゃるかと思います。当院で年1回行われている、末梢神経障害や糖尿病足病変の検査です。糖尿病神経障害は高血糖状態が長く続く事により、全身の神経(運動・感覚・自律神経)に障害が起こります。症状としては、両側の足先から始まるしびれ感・痛み・紙が張り付いたような感覚異常などの症状が起こります。糖尿病神経障害があると痛みを感じず傷がひどくなってから発見されることがあります。そうならないために自分の目で足の裏を見て、傷や踵のひび割れ・

たこ・水虫の有無など観察する習慣を身に付けていただきたいと思えます。検査した1年後に足乾燥がひどかった方が処方により潤ってつる

つるになっているのを見て、「指摘されたので、薬を塗って気をつけたのよ」とうれしい言葉を頂き、足についてお話しする大切さを実感しました。足の検査以外のときでも、気になることがありましたらスタッフにご相談ください。(看護師・片貝貞江)



## コンビニ食の活用について

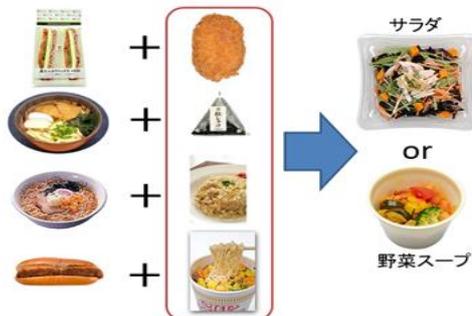
食事を手軽に済ませたい、一人暮らしで調理が大変という場合、コンビニを利用することが多いと思います。好みで選んでしまうと偏った食事になりますが、工夫次第ではコンビニ食でもバランスよく食事を摂ることができます。まずは自分の摂取カロリーを把握することが大切です。そのカロリーを目安

【図1】主食・主菜・副菜を揃える



に、図1のように主食+主菜+副菜を揃え、おにぎりや菓子パンなどの糖質過多にならないよう注意し、なるべくサラダなど野菜が多く入っている副菜を加えましょう。最近コンビニやスーパーでは健康を意識した商品が多数販売されており、総カロリー量、栄養素も表示されています。商品を上手に利用して、自分なりにアレンジし組み合わせてみてはいかがでしょうか？(管理栄養士・高信愛)

## コンビニ食での選び方



## 受付スタッフより

川井クリニックでの予約時間は受付時間になっております。予約時間より早めに来院されますと、混雑の原因となり時間通り来院されている方もお待ちいただくことになってしまいます。原則予約時間通りの方を優先にお呼びしているため検査に関わる食事時間の都合やお急ぎの用事等の理由で早めに来院された場合は、その旨を受付にお伝えしていただきますようお願い致します。また番号札は本人確認のためにお渡ししているものであり検査・診察の順番ではございません。ご理解とご協力をお願い申し上げます。(医療事務・竹川聡美)



# 桐の木会活動報告

## 平成 28 年度 運動の会

第 6 回「桐の木会」運動の会を 1/18 (水) に開催しました。今回は“正しい準備体操で安全な運動習慣を身につける”をテーマに“つくばシルバーリハビリ体操指導士会”の先生方にご指導いただきました。準備体操で、体を温めてから運動を始めることで、ケガの予防が期待できます。その他にも、



楽しく、和やかな雰囲気のもと、椅子に座って行うストレッチや筋肉を鍛える体操、誤嚥予防の発声訓練なども行いました。運動後は、筑波実験植物園にて温室の珍しい植物を鑑賞し、天候にも恵まれたので、外の広いコースまで足を伸ばすことができました。皆さんも、これからは春を探しにお出かけしてみたいはいかがでしょうか？  
(看護師・野口真弓)

## 平成 28 年度 調理実習

3/29 (水) 豊里交流センターにて、「脂質を抑えた中華料理」をテーマに調理実習を行いました。今回は豚肉の変わりに大豆ミートを使い、揚げずに焼くことで脂質を抑えたメニューを考案しました。メニューは「大豆ミートの酢豚風」、「野菜の香り酢和え」、「もずくのスープ」、デザートには「ジンジャーミルクプリン」でご飯を含め5品で合計544kcalでした。調理後は管理栄養士が、「中華料理を食べる時のポイント」について講義を行いました。調理・素材選びの工夫や、外食時の中華料理の選び方、食べる順序について



勉強しました。患者さんからは、中華料理は油っぽくて疎遠になりがちだったが、工夫次第で少量の油でも食べることが出来ることが分かった、大豆ミートを初めて食べたが美味しかったという感想を頂きました。調理実習は年2回行っていますので、興味のある方は是非ご参加下さい。

(管理栄養士・瀧田奈緒美)

# 研究活動報告

## コメディカルアワード授賞

1/21 (土) に横浜で開催された第 54 回日本糖尿病学会関東甲信越地方会に参加しました。

当院では、通常年一回実施している身体計測の際に、インスリン治療中の患者さんを対象に普段注射をしている部位に、

インスリンボールと言われるコブや、しこりなどができていないか確認させていただくことに、この一年間取り組んできました。今回はその結果をまとめ、コブやしこりがインスリン注射を始めて間もない場合でもできることや、それら避けて注射部位を毎回かえて注射することにより血糖コントロールが改善したことを発表しました。川井クリニックは、このたびの発表において3年連続“コメディカルアワード(優秀演題表彰)”受賞の栄誉に輝きました(毎年、三件表彰)。この栄誉を励みに、皆様の療養生活がよりよいものとなるよう一層努めてまいりたいと思います。これからもどうぞ宜しくお願い致します。

(看護師・田中理恵)



# 臨時休診のお知らせ

大変勝手ではございますが5/19 (金) は名古屋で開催される日本糖尿病学会年次学術集会参加のため、臨時休診とさせていただきます。尚、5/17 (水) は振替診療となりますので、ご了承下さい。GWを含め、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/>

日	月	火	水	木	金	土
4/23	24	25	26	27	28	29
30	5/1	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

■ 休診日 ■ 臨時診療日