



川井クリニック NEWS

2013 年 新春号



謹賀新年



本年もよろしくお願い致します。

川井クリニック 職員一同

2013 年を迎えて

院長 川井紘一

明けましておめでとうございます。年賀状にも書きましたが、私は今年の2月22日で70歳となります。幸い1995年12月の開院以来、病気を理由に一度も診療を休んだことはありません。神様に感謝しております。

開院当初の2~3年は、研究活動に当てる時間が減った分、大学に勤めていた頃よりゴルフに行ける回数が増え、月例コンペでも良い成績を出したりしていましたが、次第に「21世紀の糖尿病を考える会」やその発展としての「**糖尿病データマネジメント研究会(JDDM)**」の運営や、それを通じての臨床研究に戻ってしまいました。他にも、「茨城県保険医協会」や「つくば市医師会」等の理事をやっていると、医療の動向や他の医師やコメディカルスタッフの様子がわかりますし、顔と顔のつながりが出来、**診療連携もスムーズ**にいきますので、その仕事も続けています。さらに、近年、まだ決め手に欠ける糖尿病の薬物治療に新たな薬が次々に登場しています。そうすると、その薬の特色や使用経験など、糖尿病を専門としない医師やコメディカルスタッフ、さらには製薬会社の職員に新薬を理解して貰うための勉強会に、度々講演を頼まれることとなります。幸い朝型なので6時から8時を勉強時間にすることが出来るため、18時以降の上記の活動に参加してもストレスなく過ごしてきました。昨年10月にはこれらの活動が評価され茨城県医師会より「**茨城医学会学術地域医療功労者**」として表彰されました。

ところで、私は人生計画を立てると、それを実行しようとしています。クリニックニュースの前号(H24年第4号)で開業に至った経緯を書きましたが、70歳になったら院長を私の目になった医師に継承しようと考えていました。幸い、「糖尿病データマネジメント研究会」を通じて知り合った山崎先生にバトンタッチが出来ることになりました。4月1日より**院長は山崎勝也先生**となります。私は**名誉院長**として、これまでと同様な診療に当たりますが、原則、初診患者さんは山崎院長に診て貰い、山崎色も出して貰おうと考えています。私は、来院された全ての患者さんの「**一生を診る**」という気持ちで診療を続けてきましたが、この継承もその理念によるものです。これまでは元気でしたが、70歳を超えると何が起ころうとも不思議ではありません。当院に通院している方々や職員がその時に困らないための継承であり、**私の理念は川井クリニックの理念**として山崎先生に継承して貰いたいと考えています。院長業務を山崎先生に次第に受け持ってもらい、空いた時間を健康増進と疲労回復そして論文作成に使いながら、今後も皆様方と末長くお付き合いしたいと考えています。

尚、来院患者さんの総数は年々が増えおります。連休等がありますと予約が難しくなるようですが、職員一同来院された方に誠意を込めて接しています。待ち時間が長くなることがあるかと存じますが、ゆずり合いの精神で御容赦下さい。



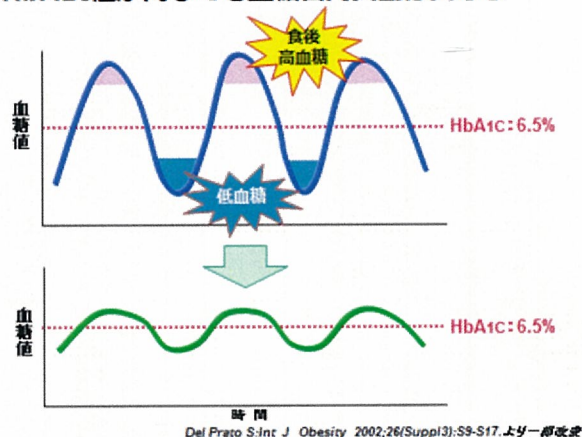
血糖コントロールの変動

副院長 山崎勝也

クリニックニュースの原稿を書こうと思って、昨年のことを思い出していました。昨年の夏は猛暑で大変暑かったのですが、冬の訪れも早く最近も寒い日が続いています。近年は地球温暖化の影響なのか、昨年だけでなく、夏と冬で気温の高低が大きい様に感じます。今回は、血糖コントロールの変動にまつわる話題について考えてみたいと思います。

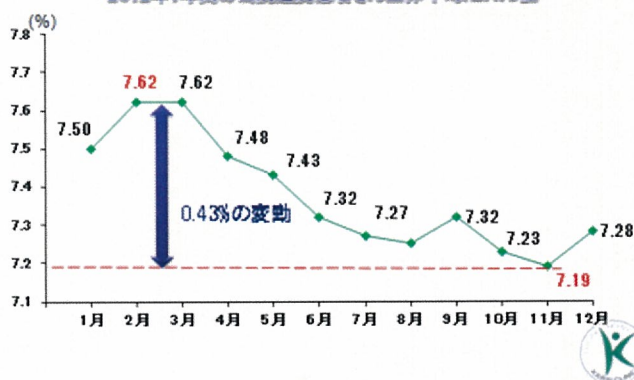
川井クリニックでは、インスリン抵抗性（インスリンの効き難さ）を調べるために食事をしない空腹で来院する日と、インスリン分泌を調べるため食後2時間位で来院する日が時々あります。その時の血糖値をみると、**空腹時と食後の血糖値は大きく違う**のにお気づきでしょう。糖尿病でない人は、食後血糖値は120mg/dLを超えませんが、糖尿病の患者さんでは200mg/dLを超えます。この**食後の高血糖が狭心症や心筋梗塞などの動脈硬化を起こしやすい**ことが分かってきています。また逆に低血糖を繰り返すことも狭心症などにはよくないと考えられています。HbA1c値は血糖値の平均値を表したようなものですが、同じHbA1c値でも食前と食後の血糖値の変動の大きいと小さい場合があり、**出来るだけ変動の小さい血糖コントロールを目指そう**と考えられてきています。

HbA1c値が同じでも血糖日内変動は異なる



HbA1c月間平均値推移

～2012年1年間の当院通院患者さん全体平均HbA1c値～



糖尿病学会の学術誌 Diabetologia に報告しました。HbA1c値が高いだけでなく、その**変動を示す数値が大きい方は合併症が進行しやすい**との結果です。そのメカニズムなどまだ分からないことがあります。今後の展開が期待されます。

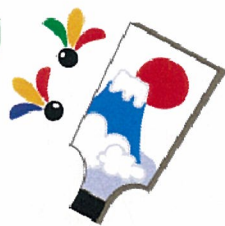
今回は、血糖コントロールの変動について書いてみました。血糖コントロールに関しては、**様々な変動を小さく**することがいいようです。



祈願

必勝

スタッフ便り



栄養相談室から

買い物に行くと、次々と新発売される魅力的な商品が棚に陳列されています。その中から商品を選ぶとき、成分表示をみて何キロカロリーかを参考にされる方も多いと思います。ですが「ゼロカロリー」表示は、**実際に 0 キロカロリーでなくても表示できる**ことをご存じでしょうか。100g(ml)当たり 5kcal 未満、タンパク質・脂質・糖質は 100g(ml)当たり 0.5g 未満であれば 0 と表示してもよいことになっています。例えば 100ml 当たり 4kcal の飲み物を 500ml(ペットボトル 1 本)飲むと、表示では 0 カロリーですが実際には **20kcal のエネルギーを摂取している**ことになります。また、野菜ジュースには「**砂糖不使用**」を謳っている商品が多いですが、成分表示をよく見てみると「ショ糖〇g」と表示されていることがあります。ショ糖とは砂糖の別名で、「**砂糖は添加していないけれど材料由来の砂糖が〇g 入っていますよ**」と表示に書いてあるのです。野菜不足を補うために市販の野菜ジュースを利用される方もいらっしゃると思いますが、体のためと思って飲んでいるのに**血糖コントロール**



を悪化させる原因になっている場合もあります。商品の謳い文句に悪い事は書かれません。

間食は控える、水分補給は水や無糖のお茶を利用するといった食事療法の基本を忘れないようにしましょう。

(管理栄養士・高橋郁江)

検査室から

糖尿病の 3 大合併症の一つに**糖尿病腎症**があります。今日はこの糖尿病腎症の検査についてお話します。

高血糖の状態が長く続くと細かい血管をもろくします。腎臓は、**細かい血管が集まってできている臓器**なので深刻な障害を起こします。糖尿病腎症を放っておくと腎臓の働きが悪くなり、老廃物や毒素が体内に溜まっていき、腎不全という状態に進行して生命維持のために**人工透析**が必要となります。糖尿病腎症を早期に発見・治療すること



でそのような状態にしないために当院では腎臓の検査を定期的実施しています。

糖尿病腎症の検査として代表的なものに“**尿中微量アルブミン検査**”があります。来院時に必ず行う尿検査でも尿中の蛋白量が多くなっていないかを確認していますが、この検査はそれでは確認できない微量な蛋白質を検出することが出来ます。糖尿病腎症を早期に発見することで、進行しないようにすることも出来るので、この検査はとても大切です。当院では、**年 2 回検査**を行い、その結果は皆様が手持ちの“**糖尿病手帳**”にも**検査値を記載**しております。

30mg/g Cre 以上の数値が 2 回以上継続した場合は、“**早期腎症**”と診断されます。HbA1c 値や血糖値同様、是非御自身の数値を確認してみてください。

また、血液を使って腎臓の機能を知ることのできる検査に、血清**クレアチニン**、**尿素窒素**、**カリウム**等の検査があり、これらも定期的に検査しております。これらの数値について、わからないことがありましたら気軽に医師やスタッフにご相談ください。

(看護師・飯田知詠子)

予約室から



患者さんご自身でタッチパネルを利用して予約を取得して頂くようになって、**約 2 年が経過**しました。当初は操作に戸惑う方もいらっしゃいましたが、今ではほぼ全員の方にご利用頂けるようになりました。ご高齢の方が操作に戸惑っていると、後ろの方や近くの方が一緒に操作して下さい等、**皆様方のご協力に深く感謝しております**。糖尿病患者さんの増加とともに、川井クリニックの来院者数も年々増え続けています。2 年前の増築や新規スタッフの確保等、努力はしておりますが **1 日に診察出来る人数には限り**があるのが現状です。現在通院されているすべての方が予約を取得できるだけの枠は用意しておりますが、**連休や予約外での診察が多かった日**等、来院頂いた前後の診療状況によっては、患者様お一人お一人の**ご希望する日時での予約が取り難い**状況になってしまうこともご理解頂ければ幸いです。

また、予約は原則 1 診・2 診の**医師が交互となるような設定**になっておりますので、当日の担当医師により同じ 4 週間後でも予約空き状況が異なります。医師より指示された日付で予約が取れない場合には、

それ以前の日付で予約をお取り下さい。お薬に多少の余裕がある方は、画面に表示される日時にしたら来院可能な日時をお選び頂けます。カレンダー(左



図)に×印がついている日付は既に予約枠がなくなっている又は指示された来院日から大幅に過ぎている等で、お選び頂けませんのでご容赦下さい。

尚、診察終了直後ですと処方日数のデータが診察室の電子カルテから予約システムに送られていないことがあります。診察券入れてもすぐ戻ってしまう、カレンダー画面で全ての日に×(空きなし)が表示される等があった時は少しお時間(3分位)をおいてから再度操作してみてください。

予約変更等、操作についてご不明なことがありましたらお気軽に受付に声をおかけ下さい。

(医療事務 吉田由美子)

桐の木会活動報告

2012年11月28日(水) 日帰り旅行で群馬県水上の諏訪峡を散策しました。残念ながら、紅葉の時期が終わっていましたが、お天気に恵まれインナーを1枚脱いで歩いても心地よい汗が

でて、歩くには丁度良かったと思います。

今回、諏訪峡の崖が崩れて予定のコースから歩けない状態でしたが、ガイドさんが気転を効かせて無事に迂回路を選択、足の悪い人には手を差し伸べ、和気藹々とお話しながら、約1時間30分の散策は怪我もなく無事終了しました。

水上の諏訪峡を後に、次は創業明治40年の酒蔵 誉国光酒造に立ち寄り、日本酒製造工程の説明や見学をして、少しですが試飲でお酒も頂きました。その後、お待ちかねの昼食時間。昼食には山の幸が豊富で食物繊維がたっぷりのお鍋やきのご飯、こんにゃく料理と野菜もたっぷりでした。皆さんは日頃の食事療法を忠実に守り野菜から先に食べていました。ボリューム満点でヘルシーなお料理に舌鼓、美味しい秋の味覚と美酒に満足でした。美味しかったきのこは、自宅でも調理できるよう沼田きのこセンターでお土産を頂き、大切な家族やお友だちにきのこのお土産を楽しそうに買われていました。

行き帰りのバスの中では、参加者の自己紹介や日頃

診察中には聞けない疑問・質問について、院長と副院長の丁寧なアドバイスも頂き、皆さんは充実した1日だったとお褒めの言葉を頂きました。

今回の日帰り旅行で患者さんとスタッフのコミュニケーションが深まり、桐の木会を更に盛り立てて行きたいと感じました。

(管理栄養士 中島弘美)

学会活動報告

第25回・いばらき医療福祉研究集会(土

浦市)に参加してきました。毎年10月に開催されている研究集会には、県内の医療・福祉に携わる関係者の方々が多く参加され、今回は「多職種連携のチカラ～プライマリ・ケアを考える～」をテーマに講演会や研修会、口演発表や示説発表などが行われました。当院からは口演発表に2名が参加し、高齢糖尿病患者における医療・福祉連携の現状と課題について発表しましたが、今後ますます懸念される高齢社会への問題として参加者の関心を集めておりました。

私は、主に栄養に関する内容に興味がありましたので、各施設や病院などでの「食」を通した様々な取り組みについて勉強してきました。口演内容には、高齢者の低栄養改善の事例や栄養サポートチームにおける栄養管理方法、ソフト食を導入した嚥下食などありましたが、中でもある病院では、食事・栄養に関する連絡票を作成し、他施設や他病院に転院の際に食事状況の情報提供を行うことで、栄養士だけでなく多職種で状況把握に役立ったとの報告がありました。このような取り組みは、食生活と密接に関わる糖尿病患者においても、引越し等で通院先の変更がある場合などでも十分活用できるものではないかと思い、とても参考になりました。

(栄養士・深作貴子)

新スタッフ紹介

昨年は5名のスタッフが入職しました。11月からは、臨床検査技師の文蔵めぐみが新しく皆様の検査を担当させて頂いています。1日も早く、皆様に顔と名前を覚えて頂けるよう頑張っております。

よろしくお願い致します。

