



川井クリニック NEWS

2013 年 4 月 2 日 発行

新体制を迎えて

理事長 川井紘一



新年号にも述べましたが、4 月 1 日より山崎院長による川井クリニックがスタートします。まずは、山崎先生に院長として“より良い診療体制”を築いて貰い、私は当分は医療法人テーデーシー（TDC: Tsukuba Diabetes Center の頭文字）の理事長として、それを経営面からアドバイスして行くことになります。幸い、不足していた看護師については、4 月以降の補充の目処が立ちました。これからの 2 年間は、今迄と同様に私も診療を行い、3 年後にはもう 1

人の常勤医師を迎えたいと考えています。医師 3 人体制となった時には、水曜日も診療日とし、私の診療時間は減らし、私に特に診てほしい方（筑波大学時代より私が診療を担当していた方等）を中心とした診療体制にしようと考えています。

それには、私の健康管理が大切です。今年 1 月より、毎週火曜日の 17 時から 1 時間程、皆様への運動教室を行っている健康運動指導士の藤森さんから、高田眼科の高田先生と共に、身体の手入れとなる運動の分解を受けています。来院される方々ともども、健康な毎日を送れるよう、これからも努力しようと心を新たにする 4 月です。

4 月より院長に就任しました

院長 山崎勝也

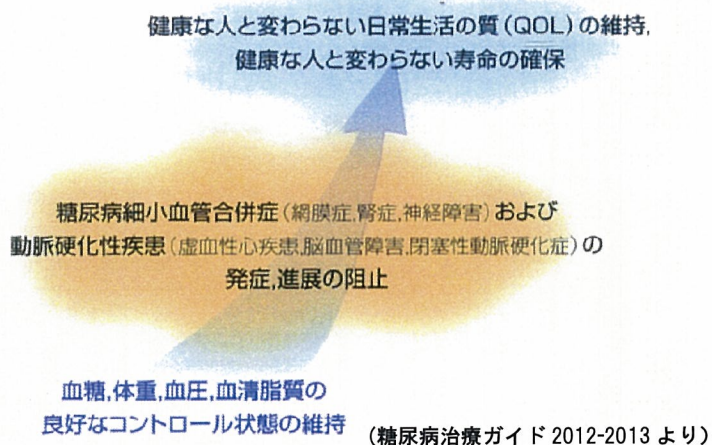
つくばに来て川井クリニックに勤務して 2 年が過ぎました。この 4 月より院長に就任することになりました。2 年前のクリニックニュースにも書きましたが、私の経歴を簡単にご紹介します。生まれは東京の北区王子で、近隣には桜のきれいな飛鳥山公園があり、小学生の頃はよく遠足や写生に行きました。中学入学時に東京の清瀬市に引っ越しました。東京とはいえ、当時清瀬は畑や牛舎もあり東京の田舎の様相を呈していました（最近は大都会化していますが）。高校は都立国立高校（戦後に都立高校として初めて甲子園に出場し、一時騒がれました）に進学しました。自由な校風の学校で、勉強もしましたが伸び伸びとクラブ活動（卓球）をしていました。大学は富山医科薬科大学（現富山大学）へ入学し、大学卒業後は富山大学第一内科に入局し、主に糖尿病や内分泌代謝疾患の診療に診療してまいりました。大学以外では、高岡市民病院、済生会高岡病院で一般内科も行いました。川井クリニックへは、全国の糖尿病専門医の先生方と一緒にやっている臨床研究の会（糖尿病データマネジメント研究会）を通じて、川井先生と知り合い、その縁で川井クリニックにお世話になりました。元々は東京出身ですが、富山には 30 年以上いたので、関東に戻って特に感じるのは冬の気候の違いで、天気図で西高東低の冬の気圧配置は、富山では雪のサインですが、こちらでは晴れになります。ただ、富山では雪が降りますが、冬の寒さはこちらでも変わりません。特に風の

強い朝の寒さは格別ですね。また、こちらでは冬は乾燥するので、乾燥肌によるかゆみも多い気がします。

さて、糖尿病診療のことについて少し書きたいと思います。糖尿病において、**血糖コントロールは重要ですが、それが糖尿病診療の目標ではありません**。糖尿病ガイドにも「糖尿病治療の目標は、糖尿病症状を除くことはもとより、糖尿病に特徴的な合併症、糖尿病に併発しやすい合併症の発症、増悪を防ぎ、健康人と同様な日常生活の質（QOL）を保ち、健康人と変わらない寿命を全うすることにある。」とあります。日常生活の質（QOL）を保って、健康人と変わらない寿命を目指すために、**合併症を起こさないように血糖や血圧、脂質、体重などを適切にコントロールすることが重要です**。そのために、毎回の診療時の尿検査、血圧測定、血糖値や HbA1c などの採血検査、定期的に行う尿蛋白（尿アルブミン）定量、眼底撮影、神経障害検査、心電図、胸部レントゲン撮影などを行う必要があります。そうした検査結果を踏まえて、日常生活の質を保つよう、個々の患者さんの状況に応じた医療をいていきたいと考えております。そのことを皆さんにもご理解頂きたいと思います。

2 年間川井クリニックで診療してみて、川井先生が構築された診療体制は多くの患者さんを診るように非常にうまく創られていると思います。多くの患者さんに対応するためには、各スタッフが役割分担をして、**チーム医療**を行っていく必要があります。そのために昼休みの時間を利用して勉強会を継続して行ったり、研究会へも参加して、スタッフのレベルアップを図っています。また、**専門医であるとともにかかりつけ医**を目指すという理念は継続し、当院で診られない疾患については適切にご紹介するよう努めてまいります。このようにこれからも**基本的な診療理念・形態は維持**していきます。さらには今後、院長として診療して気がついたことや皆さんからのご意見を頂戴しながら、問題点があれば修正していきたいと考えています。これからも川井クリニックの理念を引き継ぎ診療していく所存です。皆さんが安心して通院できるクリニックを目指していきたいと思います。引き続き、宜しくお願いします。

糖尿病の治療目標



4 月より看護師 2 名、臨床検査技師 1 名、医療事務 1 名が新しいスタッフとして加わりました。
山崎院長の指導の下、職員一同気持ちを新たに頑張りますので、これからもよろしくお願ひいたします!!

【新スタッフ紹介】

看護師：今水流邦子，山下ひろ子

臨床検査技師：本間陽美

医療事務：鹿志村亜未



ス

タッフ便利



老化予防について

今回はアンチエイジング、つまり老化予防について最近の研究から少しずつ明らかになってきたことをご報告します。全身の様々な老化には、体内にあるタンパク質が糖化し変質した「**終末糖化産物＝AGE (Advanced Glycation Endproducts)**」という、糖尿病とも深い関わりのある物質が関わっていることがわかってきました。このAGEという物質は「老化物質」ともいわれ、糖とタンパク質が結合し体温により加熱された「メイラード反応＝褐変反応（加熱により焦げ目やキツネ色になる）」によってでき、言い換えると、きれいなタンパク質の表面にベタベタと糖がくっついたような姿で本来の働きができなくなった状態をいいます。そのAGEが体内のあちこちに蓄積すると、血管や骨がもろくなったり、脳梗塞や心筋梗塞、歯周病になったり、白内障や認知症になるなどの老化現象があらわれるということです。このAGEは、**体内に糖が沢山あればあるほどタンパク質とくっついて作られるので、高血糖の時間が長く続けば続くほど量が増え、より老化が進む**そうです。従って、糖尿病の方はもちろんですが、そうでない方も日頃から食後の血糖上昇に気をつけることが大切になってきます。



そこで、食生活上のポイントをご紹介します。AGEは、糖とタンパク質が「メイラード反応」を起こしているもの、つまり**高温で加熱調理したものに多く含ま**

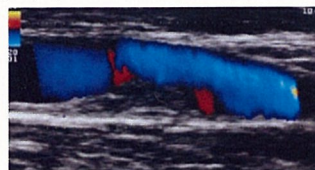
まれています。調理法でいうと、焼いたり、油で揚げたものによく見られます。例えば、鶏肉でいえば、唐揚げは水炊きよりAGEの量が約10倍多く含まれていることになります。また、**清涼飲料水や甘味飲料に多く使用されている糖分にはAGEを10倍速く作る**といわれています。中でもファーストフードはAGEの固まりと言われており、ハンバーガーやフライドポテトと一緒に清涼飲料水を飲む食事は、特に気をつける必要があります。食べる際には野菜サラダも一緒に注文し、それを先に食べるようにして下さい。野菜を先に食べることは、腸での糖の吸収が

ゆっくりになることで血糖値の急激な上昇を防ぐことができますので、糖尿病だけでなく老化予防のためにもぜひ習慣にするようにしましょう。

(栄養士・深作貴子)

頸動脈エコー (IMT) 測定について

動脈硬化は加齢とともに進行する一種の老化現象です。しかし、糖尿病、高血圧、脂質異常症、喫煙、肥満、ストレスなどの危険因子により、進行が早まり憎悪します。血中の悪玉コレステロールや中性脂肪が増え、それらが酸化して**血管に付着し蓄積**されることにより、血管が詰まったり、破れやすくなります。これらが原因となり虚血性心疾患や脳血管障害が引き起こされ、糖尿病の主要な死因となっています。



動脈硬化の進行度を評価する検査の一つに**頸動脈エコー**があります。頸動脈とは首を走る

動脈ですがその病変は全身の動脈硬化の程度を反映していることが近年わかっています。当院では糖尿病の患者さんを中心に男性は50歳、女性は55歳以上の方を対象に、2年に一度、頸動脈エコーを行っています。検査は仰向けに寝ていただいた状態で、部屋を暗くし、頸部にゼリーを塗り、プローブと呼ばれる装置をあて、**左右の頸動脈（総頸動脈、内頸動脈、外頸動脈）**を観察し、血管壁の肥厚や**プラーク**と呼ばれる異常な組織形成がないかをチェックします。血管壁が1.1mmを超えると動脈硬化は進行しています。またプラークがある場合は大きさや性状によっては、経過を観察し、脳血管疾患予防の薬剤が追加される場合があります。病変の有無などにより、多少前後しますが、**10～15分程度時間がかかる検査**です。患者さんには他の生理機能検査に比べ、時間がかかることや、枕の無い状態で寝てもらうなど多少負担のかかる検査ですが、定期的に検査を行うことは**動脈硬化の進行度を把握**し、心疾患などの合併症の予防につながりますのでご協力をお願いします。



(臨床検査技師・船越ゆかり)

来院時には必ず保険証をご提示ください

4月から国民健康保険証が新しくなり、色がオレンジ色から緑色になります。

同時に70歳から74歳の方は国民健康保険高齢受給者証も新しくなりますので、ご来院の際には保険証と受給者証の両方を窓口にご提示ください。

また、4月から保険証が変わる方がいらっしゃると思います。変更がありましたら、受付にお声掛けくださいますようお願い致します。(医療事務・渡邊千沙)



お薬の袋が変わりました



4月1日よりお薬を入れる袋が変わったことにお気づきでしょうか。新しい袋には、薬をいつ服用するか(服用方法)が従来のものより分かりやすく表示されています。また、薬の写真が入り、効果についても簡単な説明が記載されています。川井クリニックでは、原則、同じ服用方法の薬が1つの袋に入っています。新しい薬袋で不明な点があれば受付に申し付け下さい。(医療事務・野村淑江)

新しい薬袋で不明な点があれば受付に申し付け下さい。(医療事務・野村淑江)

桐の木会活動予定

3月6日(水)豊郷交流センターにて「減塩で美味しく食べる」というのをテーマに調理実習を行いました。減塩に興味を持たれた方も多く、今回は22名の方に参加していただきました。メニューはビーフストロガノフ・帆立と刺身こ



んにやくのカルパッチョ・野菜ときのこのホットサラダ・オレンジゼリーで合計506kcal、塩分2.4g。調理の後は、酒井管理栄養士による減塩上手になるための講義を行いました。美味しいだしをとる、香り・辛み・酸味を利用する・加工品を避ける等、塩分を控えつつも美味しく食べるコツをたくさん教えていただきました。食塩摂取量は10g未満/日(塩分制限のある方は6g/日)が基準となっていますが、基準値内に抑えるのは難しいものです。減塩のコツを上手に取り入れて、美味しく食べるための工夫をしていきましょう。

桐の木会では、只今会員募集中です。夏・冬に行う調理実習の他、ウォークラリーや運動の会、日帰り旅行も含め年6回の行事を行います。また、世界糖尿病デーイベント等、県内他施設に通院している糖尿病患者さんとの交流もできます。各行事には院長・副院長も参加しています。普段の診療では聞けない話が飛び出るかも…。

入会ご希望の方、興味を持った方は受付スタッフまで申し付け下さい。



臨時休診のお知らせ

大変勝手ではございますが5/16(木)・17(金)は日本糖尿病学会年次学術集会(熊本)参加のため、臨時休診とさせていただきます。尚、5/1(水)及び5/15(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、来院頂け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/>

5月の臨時休診日のお知らせ ■ 休診日 ■ 臨時診療日

日	月	火	水	木	金	土
			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	28	29	30	31	

5/3~5/6 GWのため休診となります。5/16、5/17 医師が糖尿病学会へ参加するため休診となります。尚、5/1、5/15を振替診療日として診療致します。
【予約方法】電話 029-861-7571(予約専用)もしくは <http://www.doctorqube.com/kawai/>

