



川井クリニック NEWS

平成 24 年 第 2 号

4 月を迎えて

院長 川井紘一



4 月は華やかな桜花を楽しむと共に、年度変りということで気持ちを新たにす月です。まずは、これまでもお伝えしていた **HbA1c 値の国際標準値化** が 4 月 1 日より始まります。約 0.4% 上昇しますが、すぐに慣れることと思います。詳しくは、山崎先生のメッセージを読んでみて下さい。それに伴い、当院では **糖尿病手帳** を新しくしました。新しい版は表紙を肌色にしましたので、皆様方も気分一新、糖尿病に良い生活習慣を増やして 0.4%up が帳消しになるよう頑張ってください。

職員の異動もあります。当院に 13 年間在籍し、患者さんの療養指導の先頭に立ち、茨城県糖尿病協会や療養指導士会の役員としても活躍して貰っていた看護師の岩永さんが、御主人の転勤に伴い 4 月 10 日で退職することになりました。皆様もねぎらいの声をかけてやって下さい。一方、出産を契機に休んでいた臨床検査技師の宮内さんが復帰します。また、2 人の管理栄養士を採用してあります。これも長らく栄養指導を担当している酒井さんが、両親が高齢となったため自宅での仕事が増え、退職を希望しているからです。後任の看護師も探していますが、今のところ岩永さんの役割を引き継げるような方が見当たらず苦慮しているところです。私も全国色々な所での講演で当院の治療方法を開示していますが、きちんとした治療方針に基づいた治療や合併症評価に必要な検査を全ての来院者に定期的に行い、それを IT を用いてデータベース化し、自院の診療成果を客観的に数値化していることなどで高い評価を受けています。このような川井クリニックの診療を支えるには、コメディカルスタッフの協力が不可欠ですが、スタッフの出入りが多いなか四苦八苦しているところです。

さて、患者会“桐の木”会も新しい会員を募集しています。4 月の旅行、5 月の講話会の計画は既にお知らせ致しましたが、多数の方の参加をお待ちしています。

H b A 1 c 値が 4 月から変わります

副院長 山崎勝也

早いもので、つくばに来て川井クリニックでの勤務もまる 1 年が経ちました。今年の冬は例年より寒かったようですが、晴れの日が多かったので日中の日向では暖かく感じられました。ただ、冬は日が短く、朝・晩は暗く寒いので、散歩ができなかったのではないのでしょうか？その為か、血糖コントロールも少し悪くなった患者さんが多かったようです。日も長くなり、これからは**運動に最適な時期**です。少しずつ身体を動かしていきましょう。

さて、この4月から血糖コントロールの指標であるHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）値に少し変更がありました。今まで日本では、HbA1c値は日本糖尿病学会標準値を使用してきました（これをHbA1c(JDS)値と表します）。HbA1c(JDS)値は日本国内で使用している分には問題なかったのですが、論文などで海外のデータと比較すると日本のHbA1c値の方が低い値を示していました。当初、これは日本の方が血糖コントロールがいいのだと思われていましたが、実際に同じ血液で比較してみると、日本のHbA1c(JDS)値の方が低値であることがわかりました。また日本以外の海外では、ほとんどの国がNational Glycohemoglobin Standardization Program（NGSP）の国際標準値を使用しており（これをHbA1c(NGSP)値と表します）、国際比較や共同研究をおこなう際に不都合が生じてきました。そこで、日本でも4月よりHbA1c(NGSP)値を使用することになりました。新しいHbA1c(NGSP)値は、従来のHbA1c(JDS)値を比べると、約0.4%高めになります（正確にはHbA1c(JDS)値 \leq 4.9%では0.3%、5.0% \leq HbA1c(JDS)値 $<$ 10.0%で0.4%、10.0% \leq HbA1c(JDS)値 $<$ 15.0%では0.5%、15.0% \leq HbA1c(JDS)値 $<$ 16.0%では0.6%高くなります）。それに伴い、糖尿病の診断基準や血糖コントロール目標値も0.4%高くなります。今後診察で、HbA1c(NGSP)値が従来のHbA1c(JDS)値より0.4%高い値を言われたら、それは血糖コントロールが悪くなったのではなく、変わらないということの意味しています。川井クリニックでも、単にHbA1c値と言った時には、HbA1c(NGSP)値を指します。ただし、特定健診では本年度はHbA1c(JDS)値が使用されるので、お間違えの無いようご注意ください。

このようにHbA1c値の表記が変わることに合わせて、川井クリニックの糖尿病手帳もリニューアルしました。今までのHbA1c(JDS)値と混同しないように、新しい手帳ではすべてHbA1c(NGSP)値で記載します。また、治療薬についても新しく発売された薬を追加しました。新しい糖尿病手帳をもらったら、まずは一読して頂ければと思います。以上、この4月からのHbA1c値変更についてお知らせしました。



本人確認のための番号札をつくりました



川井クリニックでは、患者さんのお名前を呼んで、検査・診察等に誘導しています。しかし、最近は待合室に大勢の方がいるため呼び出しが聞こえにくいこと、色々な場所から声がかかり判りにくい等の理由から、間違えて入室される方が増えてきました。私たちスタッフも患者さんのお顔と名前を覚えるよう努力はしておりますが、院長の話にもありましたようにスタッフの入れ替えが多いことや新しい患者さんも来院されることから、すべての方の顔と名前を把握することが難しくなっています。

そこで、試験的に受付時に番号札をお渡しすることになりました。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。番号は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。検査・診療は、従来どおり予約時間を優先してお声をかけますのでご了承ください。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療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。

ス タッフ便り

食べる順番・食事療法について

皆さんは、**食事を食べる順番**を意識して食べていますか。学校給食で偏った食べ方はしてはいけな
いと主食、主菜、副菜を交互に食べる三角食べを教え
られたでしょうか。

今、糖尿病の血糖コントロール改善のために、食
べる順番療法が注目されています。自分の必要エネ
ルギーや栄養素の違いを知ることは大切ですが、毎
日栄養計算して食事を摂る事は大変です。そこで、
食べる順番を変えるだけで血糖が上がりにくくする
という食事療法です。この食べる順番食事療法は、
野菜、蛋白質のおかず、ごはんの順番で食べます。

野菜やきのこ、海藻などに含まれる食物繊維は食後
の血糖を上がりにくくするという事はいろいろな
研究でエビデンスのある事実です。この食物繊維を
多く含む食品を先に食べて、ごはんなどの炭水化物
を後から食べると、炭水化物が分解され小腸に届く
前に**食物繊維が小腸に到達**して、ブドウ糖まで
分解された**糖分の吸収が邪魔**をされ、血糖値が上
がり難くなるという訳です。具体的には、野菜やきの
このたっぷり入っている汁物を食べ、サラダやお浸
しなどの野菜料理を食べ、次に、蛋白質を多く含む
魚や肉、豆腐などのおかずを食べた後に、ごはんを
食べるということになります。野菜を先にたくさん
食べておくと最後に食べるごはんなどの炭水化物を
減らすことも安易になります。これなら簡単、即実
行できそうですね。それから大事ことは、**野菜や蛋
白質のおかずを薄味**にすることです。味が濃いとご
はんが食べたくなります。どうしても、野菜から食
べるのは無理な方は、主食となる炭水化物を玄米、
七分搗きや五分搗きにして**主食そのものから食物
繊維を摂る**ようにするとよいでしょう。インスリン強
化療法等で超速効型インスリンを打っ
ている方では、食べる順番食事療法で
は、糖の吸収が遅れるためにインスリンが先に効いて低血糖を起こすことも
あります。心配な方は医師や管理栄養士にご相談ください。



(管理栄養士・糖尿病療養指導士 酒井百合子)

靴の間違いいにお気を付けください

当院では、院内を清潔に保つことや心電図や神経
障害の検査等で靴を脱ぐ機会が多いことから、院内
ではスリッパに履き替えて頂いております。患者さ
んの中には、**似たような靴を履いている方も**いらっ
しゃり、特に黒っぽい靴は見分けがつかない事が多
いようです。お帰りの際はもう一度**ご自身の靴かど
うかご確認下さい**。ご自身の靴に名前を書いたり、
目印を付けている患者さんもいらっしゃいます。

また、ご希望の方には靴を入れるビニール袋をお
渡し致します。窓口スタッフまでお声かけください。
皆様のご協力をお願い致します。

(医療事務・中山亜耶)

検査室から

採血時に次回来院時の食事時間
を指定させて頂くことがあります
が、なぜか皆さんはご存じでしょ
うか。血液検査の中には、**食事
の有無により数値が変化**しま
う項目があります。身近な検査でいうと中性脂肪
(TG)の検査があります。悪玉コレステロール
(LDL-Cho)値は、このTG値を利用して算出されます。
そのため、食後の検査では**正しい数値が得られない**
ことがあります。



また、食事をして血糖値が上がると、膵β細胞か
らインスリンというホルモンが分泌されます。イン
スリンがどれだけ出ているのか、また利用されてい
るのかを知ることは、**糖尿病患者さんの病態を把握
する**のにとっても重要です。そのため、当院では、食
事をしていない状態(**12時間以上の絶食**)で血中イン
スリン(IRI)を、**食後2~3時間**で血中C-ペプチド(CPR)
の検査を行っています。これらの検査は採血時間が
異なると正確な評価ができません。また、定期的
に検査することで、薬物治療の効果等を観察してい
ます。

当院では、空腹検査と食後2時間検査を年2回ず
つお願いしています。正しい検査結果に基づいた診
療を行うためにも、**食事時間の指示を守って検査**
を受けて頂けますよう、皆様のご協力をお願い致し
ます。

(臨床検査技師・本橋しのぶ)

桐の木会活動予定

平成 24 年 4 月 18 日(水)、福島県・お花見
日帰り旅行を計画しています。今年は気温

が低く桜の開花が遅れたため、18日はちょうど見頃の
の予想です。まだまだ座席に余裕がございます。参加
希望の方は窓口スタッフにお声掛け下さい。

また、5月13日(日)には平成24年度桐の木会・総
会を行います。前年度の活動・会計報告の他、今年
度の計画を検討します。今回は、特別講演として椎
貝クリニック院長 椎貝達夫先生をお招きし「腎臓病
から透析に入るのを防ぐCKD 保存療法について」を



聴講する他、椅子を使用したレ
ジス トレーニングを皆さんと
一緒行う予定です。奮ってご参
加下さい。

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。

新スタッフ紹介

4月より入職しました中島弘美と申します。
千葉にある生活習慣病内科クリニックで、6年間栄
養指導に携わってきました。その経験を生かしなが
ら、川井クリニックの管理栄養士として、患者様の食
生活を中心に健康に向けてのご相談に携わってい
きたいと思っております。患者様の歩数に合わせて一歩ずつ
一緒に歩んでいきたいと思っておりますので、不安な事が
ありましたらお気軽にご相談ください。入職して間
もないのでご迷惑をおかけする事もありますが、ど
うぞ宜しくお願い致します。(管理栄養士・中島弘美)

昨年10月から研修生として窓
口業務に携わってきましたが、4
月からは社会人として、川井クリ



ニックの一員に加わるようになりました。たくさん
の患者さんに慕われるスタッフになれるよう、日々
努力して参ります。窓口では、皆さんから色々な質

問を受けます。どんな質問にも的確にお答えでき
よう、これからも勉強していきたくと思っています。
いつでもお声かけ下さい。

(医療事務・渡邊千沙)

研修生として川井クリニックの窓口立って、3
か月が経ちました。一日も早く皆さんの顔とお名前
を覚え、いつも笑顔で対応ができるスタッフになれ
よう頑張ります。まだまだ分からないことも多く、
皆さんにはご迷惑をおかけしておりますが、沢山の
ご指摘を頂きながら日々成長していきたくと思っ
ています。遠慮なくご指導お願い致します。

(医療事務・青木聡美)

GW・臨時休診のお知らせ

大変勝手ではござい
ますが5/1(火)・2(水)は職員旅行の
ため、休診とさせていただきます。



祝日等とあわせ、4/29~5/6

までの長期休診となりますので、ご了承ください。尚、
振替診療として4/25(水)は診療致します。また、
5/19(土)は日本糖尿病学会年次学術集会(横浜)へ
参加するため休診とさせていただきます。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/>へ

5月の休診日のお知らせ

■ 休診日 ■ 臨時診療日

日	月	火	水	木	金	土
4/22	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



2012年4月より、月曜日午後の外来は山崎副院長の
みの診療となります。また、筑波大学で行っている
カンファレンス参加のため、診療時間は17時30分
までとさせていただきますのでご了承ください。