

2010 年 春 号

Vol. 21 (2010 年 4 月発行)

Foyer

[fwaje : 家庭、故郷、休憩室]

発行者: 渡辺内科クリニック 渡辺伸明

〒662-0971 西宮市和上町2-39

TEL:0798-23-5160 FAX:0798-23-5120

URL: <http://www.watanabe-naika.jp>

制作・編集 有限会社 トムテ

【院長のことば】

・夢の新薬

【連載】

・ナースのささやき

足にあった靴選び

・臨床検査技師の大きなひとりごと

腹部エコー検査について

【ほっと一息】

・ Buongiorno!

初めてのイタリア旅行

・ 私はコレで不摂生を止めました

【お知らせ】 休診のお知らせ

夢の新薬

昨年 12 月から DPP4 阻害薬という糖尿病の新しい治療薬が使えるようになりました。糖尿病の領域では約 10 年ぶりに新しい作用機序の薬の登場です。この薬は1日1回の服用で特定の酵素の働きを抑え、小腸から分泌されるインクレチン(GLP-1、GIP の 2 種類あり)というホルモンの作用を増強させます。インクレチンは栄養分が小腸を通過するときにその刺激で分泌され、膵臓にはたらいでインスリンの分泌を促します。私は大学在籍時にインクレチンホルモン、特に GLP-1 の研究をしていました。GLP-1 は食後の血糖上昇に応じて膵臓からのインスリン分泌を刺激すると同時に、血糖を上昇させるグルカゴンというホルモンを抑制します。その作用は高血糖のときに強く、低血糖の時には微弱なため、薬として使用したときに低血糖を起こしにくい特徴があります。

またユニークな作用としてインスリンを分泌する膵臓の β 細胞を保護し、その数を増やすことができる可能性を持っています。これはまだ動物実験でしか確認されていません。もしヒトでも同じ効果があるとしたら、年数が経つほど膵臓が弱ってギリ貧というイメージだった糖尿病治療に強い味方が加わったといえるでしょう。

私がインクレチンの研究に携わっていたのは 20 年以上も前のことで、当時はこのホルモンの作用に驚きを感じてはいましたが、まさか糖尿病の治療薬として世に出ることになるとは想像もしていませんでした。当時はインクレチンのような消化管ホルモンの分野はスポットライトを浴びることもなく、学会でも全国で数施設のみが発表して細々と研究の灯火を受け継いで

いるといった状況でした。

その後、バイオテクノロジーやドラッグデザインの技術が急速に進歩することで、埋もれかけていた素材が見直されたのです。数年前から臨床開発が始まり、やはり研究していた縁で思い入れが強かったので、当院でも糖尿病を対象とした治験をお引き受けしました。何人かの患者さんの協力が得られて、実際に目に見えて血糖コントロールが改善して、喜んでいただけた方もありました。一般に使えるようになれば、多くの患者さんの役に立つだろうと実感できました。

DPP4 阻害薬はジャヌビア、グラクティブという名前で発売され、すでに3月現在で20人近い患者さんが使用しておられます。新薬と名がつくと従来の薬より強力なのは、と思われがちですがそうとは限りません。今まで最もよく使われていたスルホニル尿素薬と比較してマイルドな効き目で、その分膵臓への負担は少ないといえます。開発時や、すでに発売されている海外でのデータによると、体重が増えにくく単独使用では低血糖も少ないとされています。新聞や雑誌などのマスコミでは新しい薬が登場すると「夢の新薬」といった紹介がされます。そういう情報を見てぜひ使いたいと申し出られる患者さんもあるのですが、効果には個人差があり、不向きな方に使っても効果は薄いことをご説明しています。

新薬は昔から使われている薬と比べると蓄積されている情報が十分ではありません。そのためにいろいろ使っていただく上での制約があります。まずは原則として2週間しか処方できません。当院に通院中の皆さんは、ほとんど1ヶ月以上の処方を受けておられますので、ご不便を感じるころでしょう。もちろん効果に期待する一方で、副作用にも十分な配慮が必要のために設けられているルールです。また併用にも制限があって例えばインスリン注射とは重ねることができません。従来の経口薬に比べると薬の値段が高いことも、患者さんにとっては問題でしょう。

あと1-2ヶ月すると、GLP-1 アナログという注射薬も使えるようになります。インクレチンとしての作用は経口の DPP4 阻害薬より強力なので、血糖コントロールの改善効果はさらに大きいそうです。それに加えて食欲抑制や体重減少の効果も認められています。

しばらくこの分野では雨後の筍のように新薬の発売ラッシュが続くことでしょう。しかし、薬の効果を十分引き出すためには、患者さんご自身の生活管理が必要です。これはどんな「夢の新薬」が出てもおそらく変わることはないと思われます。当院では専門クリニックとしてこれからも最新の治療ができるように対応していきます。

皆さんには正しい知識を持ってご自分の治療を選んでいただきたいと思います。



(院長 渡辺 伸明)



【足に合った靴選び】



暖かい春がやってきました♪

新年度の始まりのこの時期、私は新しいカバンや靴が欲しくなってしまいます。

靴を選ぶのって難しくありませんか？

デザインが気に入って合わせてみると、つま先や甲の部分が窮屈ってことも…。

足と靴が合っていないと、痛みが出るだけでなく、外反母趾やタコや魚の目ができます。

きっちり足の採寸をして、オーダーメイドの物を購入するのが、一番ですが…、

オーダーメイドの物を気軽に購入するのはなかなか難しいと思いますので、靴選びのポイントを紹介いたします！

《足の形に合う靴を選びましょう》



【エジプト型】
親指が一番長い



【ギリシャ型】
人指し指が一番長い



【正方形型】
5本の指の長さが同じ

親指が圧迫されないよう、
つま先の広い靴を選ぶ

比較的足に靴がフィットする
先の細いスマートな靴が似合う

足の両側面が圧迫されない先の
円い靴やひも靴を選ぶ

《靴と足が合っているか確認する》

●ポイント1: つま先

親指の先に1cm程度のゆとりを。

圧迫されると痛みが出るだけでなく、巻き爪の原因に。

●ポイント2: 甲

足の甲が緩すぎず圧迫もされていない。

甲がダブダブだと足が前に滑り足先を痛め、外反母趾の原因に。

●ポイント3: 土踏まず

土踏まずのラインが合っている。

●ポイント4: 履き口

足の履き口がフィットしている。

特に、外くるぶしの方が低いので、靴に当たっていないか確認を。



足は1日の中でも夕方が一番大きくなる方が多いので、午後に買いに行くとよいと言われています。

また、1年のうちでは、寒暖の差などによって足の大きさが変わるので、たまにしか履かないフォーマル用の靴などは、最も大きくなる夏場に買うとよいとも言われています。

その他にも、靴は湿気がたまりやすいので、1日履いたら、丸1日休ませてあげると湿気が抜け、気持ちよく履けますよ！

なので、今、履いている靴も大切に～。

少しでも靴選びの参考にしていいただければと思います。お気に入りの靴が見つかるといいですね♪

ー腹部エコー検査についてー



何がわかる検査なの？

腹部エコー検査では、肝臓・膵臓・胆嚢・腎臓・脾臓などに病変がないか**超音波**を使って調べます。超音波は人間の耳には聞こえない周波数の高い音で、その跳ね返り具合の差で体内の臓器の位置や形などを知る事が出来ます。コウモリは周波数 2 万～10 万ヘルツの叫び声を短く何度も発し、その反響を聞くことによって暗闇の中でも飛ぶことができるそうです。腹部エコーでは一般に 350 万ヘルツを用いておなかに検査用のゼリーを塗り、プローブという器具を皮膚にあてます。軽い圧迫感がありますが、痛みは無く安全な検査です。(ちなみに人間の聴覚は 200～6000 ヘルツくらいです。)

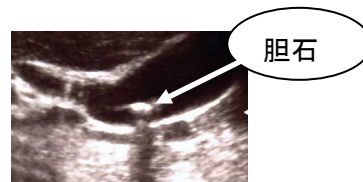
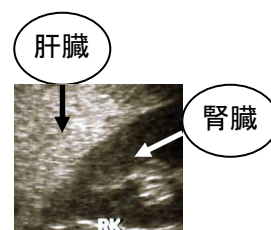
糖尿病患者さんによくある所見

脂肪肝・・・腎臓の外側と肝臓のそれぞれの実質部分とを比較して、肝臓の方が明らかに白く見えたら脂肪肝と判断します。通常、同じくらい黒く見えるのですが、肝臓を構成しているひとつひとつの細胞に脂肪が含まれるとエコーでは白っぽくみえるのです。

脂肪肝の多くの原因は、脂肪や糖分、アルコールなどの摂り過ぎです。

胆石・・・脂質代謝異常があると胆石ができやすいと言われていますが、痛みを伴わないこともよくあります。石などの硬いものは反射するという超音波の性質を利用して発見します。

写真では横長の黒い袋状のものが胆嚢で、真ん中にある白いものが胆石です。



インスリンを分泌する臓器は？

膵臓は胃の裏側にある細長い臓器でβ細胞というところからインスリンが分泌されています。

このほかに肝炎や膵炎、胆嚢炎、腎嚢胞、腎結石、脾腫、腫瘍などが発見されることもあります。

検査にあたってのお願い

超音波は空気があると非常に伝わりにくく、また骨などの硬いものがあると殆んど全て反射されて、その向こうが見えなくなると言う弱点があります。そのため、検査前は 5 時間以上の絶食と 2 時間前からの絶飲をお願いしています。食後の経過時間が短いと、腸管ガスのために見えにくくなり、胆嚢から胆汁がでてしまうために胆嚢がしぼんで観察が十分にできなくなるからです。



(臨床検査技師 横山有子)





昨年の 11 月に初めてイタリアに行きました。海外旅行経験も少なく、イタリア語も話せない私ですが、ローマの休日のアン王女のように、束の間の現実逃避を楽しむことができました。

ローマ初日は日本人ガイドさんに、主な観光名所を案内してもらいました。

コロッセオでは「ナカータ、ナカムーラ！」と日本人サッカー選手の名前を呼びながら、ブレスレットを巻きつけようとする物売りに遭遇。No!!と拒絶すると「オー！ビンボー！」と言われました。…どこで覚えたのでしょうか。

イタリアでは様々な場所で物売りを見ました。晴れた日はバラの花を、雨の日には傘、寒ければマフラーを手にして勧めてきます。次は何を持って登場するのか、ちょっと楽しみでもありました。

トレヴィの泉ではローマ再訪を願いお決まりのコインを投げ入れました。

ナヴォーナ広場にはベルニーニが手がけた四大河の噴水があります。インダス、ナイル、ドナウ、ラプラタの 4 つの大河を表す彫刻がオベリスクを囲みます。



コロッセオ



四大河の噴水



スペイン広場

スペイン広場では珍しい光景に遭遇しました。昨年はベルリンの壁崩壊 20 年ということで、ベルリンの壁のモニュメントが期間限定で飾られていたのです。

以外としっかりなじんでいました。どうでしょう？

紀元 120 年頃に再建された古代ローマの神殿パンテオン。

16 本の円柱が並ぶ柱廊玄関も圧巻ですが、内部がとても素敵でした。高さが 43.2mあるドーム天井の頂点に、ラテン語で目という意味のオクルスと呼ばれる採光部があります。

そこから堂内に光が差し込む様子はとても幻想的です。



パンテオン



64 番のバスは通称泥棒バス、観光客がよくスリの被害に遭うそうです。がっちり鞆をガードし恐る恐る乗り込みました。目指すはバチカン市国です。

サン・ピエトロ大聖堂前の広場にはかなりの数の椅子が並べられていました。クリスマスミサにむけて準備のようでした。スイス傭兵の制服はミケランジェロのデザイン。



大聖堂の中は、巨大なブロンズの天蓋で覆われた教皇の祭壇、ミケランジェロの「ピエタ」をはじめバロック建築とルネサンスの粋を集めた芸術品でした。さすがカトリックの総本山その権威と威光を垣間見た気がします。

その後バチカン美術館へ行き、システィーナ礼拝堂で「最後の審判」を観ました。礼拝堂の中は撮影禁止、私語が多くなり礼拝堂内がざわつくと6、7人の警備員？が一斉にシー！私語を慎むよう注意します。シーは世界共通なのでしょうね。



ピザ美味しい！

ローマは街全体が世界遺産のようで、古代と現代の間でさまよっている感覚でした。街の人は一見怖いイメージですが、道に迷って片言のイタリア語で話しかけると、満面の笑顔で振り返ってくれました。その笑顔にホッと安心したものです。いつかまた訪れたいと思います。

密告！🐷

今回の小西の旅は
新婚旅行なんですよっ♥



🐷
(臨床検査技師 小西幸子)





今回、ご紹介するのは兵庫医科大学出身の石川哲也先生です。金曜日の午前診、第2・4水曜の午後の診療を担当されています。



私はコレで不摂生を止めました

まさか自分がダイエットをするなんて夢にも思っていませんでした。

10代の頃はそれこそ何を食べても太りませんでした。多少の不摂生も何のその、カロリーなどは一切気にせず食欲に任せて間食も日常茶飯事でした。おまけに20歳の頃には胃腸を壊して拒食になってしまい、一時は体重が46キログラム(身長は177センチ!)まで落ちこんでしまいました。病気が治ってからも体質は変わらず、ろくに運動もしないのに周囲の友達よりもスリムで、何とか体重を増やしたいとすら考えていました。

「心配しなくても30歳になったら肥えてくるよ。」母の予言に半信半疑でしたが、親の意見と冷や酒は後から効いてくる…その例え通りになりました。

28歳で医師としてようやく社会人になりましたが、その直前の医学部6年生の頃から微妙に体重が増えていきました。思えば卒業試験と国家試験に追われて不摂生を続けていたんですね。知らず知らずのうちに菓子菓子を口にしながら勉強するのが習慣になっていました。さらに研修医としてスタートを切った医師の仕事も食生活が不規則で、もちろんストレスも大きく、学生時代に50キログラムだった体重は何時しか60キログラムが当たり前になっていました。まあ元々が痩せ過ぎだったのでこれぐらいが丁度良かったんでしょうが。

昔の私を知る人からは太ったね、とよく言われるようになり流石にちょっと気になりだしていました。外食の際はメニューのカロリーを見るようになり、週1回は運動するなど、これ以上太らないように注意していました。でも本格的にダイエットをするには至りませんでした。

35歳の夏、大きな生活の変化がありました。中国の広東省広州市に留学、初めての海外生活体験です。現地の気候は亜熱帯、1年の4分の3ぐらいは半袖で過ごせる暖かさで、生まれ育った大阪以上に、夏は厳しい暑さでした。意外に思われるでしょうが、私は大の汗っかきなんです。

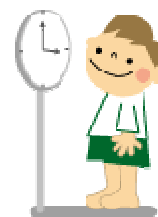
夏場の広州はちょっと歩いただけでもすぐに汗が吹き出してくる蒸し暑さで、結局暑い時期にはなるべく外出を控えるようになってしまいました。そして広州の最大の魅力は食べ物！

「食は広州に在り」といわれるだけあって本当に飲食店が多く、また「四本脚の物はテーブル以外、空を飛ぶ物は飛行機以外何でも食べる」の例えどおり食材も豊富で、滞在中には好奇心も手伝って実に色々な物を食べました。それに皆さんご存知の通り、中華料理には油が多く使われるんです。

運動不足とカロリーの高い中華料理三昧…こんな生活を続けていたら結果は目に見えていますね。1年半の留学を終えた時には体重が70キログラム半ばまで増えてしまっていました！

20歳の頃と比較すると30キロ近くの増量です。

これは流石にヤバいと思い、帰国後からの減量を決意しました。自身の身体を気遣うのはもちろん、普段患者さんに偉そうな事を言っている手前、医者がこれでは示しがつきませんからね。



実際のところ減量はそれほど苦になりませんでした。元来和食志向でしたから、食事は昔の習慣に戻っただけの事でした。幸い偉大な(?)母親が私のリクエストに沿って、栄養バランスの取れた食事を提供してくれましたので、野菜の多い和食中心の食事を毎日摂り外食はほとんどしなくて済みました。私はアルコールが全く飲めませんし、甘い物や果物が大好きというわけではありません。強いて問題点を挙げるなら、スナック菓子の間食が好きだということです。

やはり人間は弱い部分がありますね、って言い訳なんですけど、これを完全に断ち切るのは至難の業でした。あまり厳しくするのもストレスが溜まるので、この点だけは少し緩くしました。ただ、油でフライした物は極力避け、煎餅やおかき、あられで我慢するようにしています。

その一方で、運動不足解消には力を入れました。元々運動音痴で暑がりなものですから、今までこれといったスポーツの習慣がなかったんです。



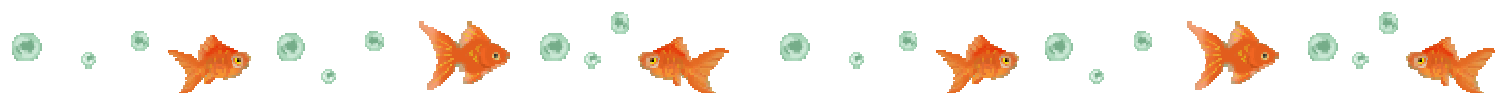
そんな私にとって唯一ともいえる楽しめる運動が水泳でした。水の中ですから、汗っかきでも気になりませんよね。実は留学前からも週に1回程度は温水プールに通っていたんです。それをこの機会から回数、そして泳ぐ量を増やすことにしました。

プールを利用する人も実に様々です。監視員の若い女の子に嬉しそうにずっと話しかけているだけのじいさん。運動よりも友達とお喋りに夢中な、新弟子検査に合格しそうな立派なお腹のおばさん。泳いでいるのか溺れているのかわからないような危なっかしいおじさんの隣のコースでは、国体に出場できそうな若いマッチョの兄ちゃんがイルカの如く水しぶきを上げて泳ぎまくっています。私のような年齢の男性は少数派です。あ、多分世間一般の30代男性は仕事と、そして家庭を持っているから忙しいんでしょうね。

私は人一倍泳ぎが達者というわけではありませんし、かといって遅すぎることもありません。いつも途中で一切休憩をとらずに延々長い距離を泳ぎ続けています。25メートルプールをひたすら往復するので、時々何メートル泳いでいるのかわからなくなってしまうこともあります。日によって違いはあるんですが、大体毎回4キロメートル以上は泳ぐようにしています。それに上手く泳ぐのが目的ではありませんが、暇さえあればプールに通っているうちに僅かずつですが、速く泳げるようになってきました。

こうして昨年の5月頃より本格的な減量作戦を遂行したんですが、成果はすぐに表れました。9月には体重が64キロまで減少、4ヶ月間で10キロの減量に成功です。少し怪しかったお腹もすっきり凹んで、20代の頃の体型に戻りました。流石に腹筋で「お腹が割れる」ようなことはありませんが、でも再び穿けるようになったジーンズが何本あったことでしょうか、当分買わずに済むのが嬉しいです。難点といえばプールの水で髪の毛が傷んでしまったこと。行きつけの美容師さんにダメージケアを勧められてしまいました。

ダイエットが終了してからもプール通いは続けています。もう習慣になってしまい、泳がない日は身体がだるい感じがします。やっぱり運動した後は爽快ですね！身も心もリフレッシュします。もちろん夜はよく眠れますし、肩凝りや頭痛の頻度が著しく減りました。それにこの冬は1度も風邪をひかずに済みました。これも人生初(大袈裟ですが)の経験です。運動と栄養管理は本当に大事だと身をもって知りました。



当院で治療を受けられている患者さんの中にもダイエットの必要な方が大勢おられます。皆さんも少し本腰を入れて減量に挑戦してみませんか？ただし、私のような方法はちょっと極端ですので、ここまでする必要はありません。1回に1～1.5キロメートルも泳げば十分でしょう。もちろん、水泳に限らずご自分の好きなスポーツでも構いません。ご自身の年齢や体力に合わせた運動量を守って下さい。特に糖尿病で薬物治療を受けられている方は、過度の運動で低血糖を誘発しますので注意して下さい。また合併症などの問題で、そもそも運動療法を行うべきではない方もおられますから、主治医に確認して下さい。

とにかく大事なことは生活習慣に対する意識と、食事療法および運動療法を継続する努力です。いったん発症した生活習慣病を完治するのは極めて困難ですが、食事療法と運動療法の徹底でより良い状態が期待できる患者さんが多いのも事実です。言い換えれば本来、生活習慣の改善で好転するのに、その分を投薬でカバーしなければいけないということです。薬の種類や量を少しでも減らすことが出来ればシメタモノですよ。肉体的にも、そして経済的にも負担が減りますからね！

皆さんもどうぞ頑張って、日々前向きに治療に取り組んで下さい。

（医師 石川哲也）



お願い

- ❀ 当院では医療の透明化や患者への情報提供を積極的に推進していく観点から、平成22年4月1日より、領収書の発行の際に、個別の診療報酬の算定項目のわかる明細書を発行することと致しました。
明細書には、使用した薬剤の名称や行われた検査の名称が記載されるものですので、その点、ご理解いただき、明細書の発行を希望されない方は受付にてその旨お申し出下さい。
- ❀ 他院に入院されている場合には当院で処方しているお薬は原則お出しできません。
検査入院など予定が決定し、お薬が必要な場合は必ず入院前に取りに来てください。
- ❀ 毎月1回保険証の提示を必ずお願いします。
また、住所変更、転職・退職等に伴い、保険証に変更が生じた場合はすみやかに受付にお申し出下さい。

三寒四温

三月は汗ばむような暑さの日や、震えるほどの寒さが戻ってきたりと「何着たらいいの??」と困ってしまう毎日でした。就寝時も寒いかと起きて湯たんぽを入れたら蹴ちらかし……。体調管理も難しかったですね。連休に出かけた長野のゲレンデでも雲ひとつない晴天の日と☀️ 曇りの日☁️そしてさらさらの雪が降った日❄️と毎日違う天候でした。三日寒くて、四日温かさが続く…。「三寒四温」とはよく言ったものやなあと思っていたら、本来は中国などで使う真冬の言葉なんですね。知りませんでした🙄。「暑さ寒さも彼岸まで」…お彼岸が過ぎた今日もとっても寒いです。それでもちらほら咲き始めた桜。暖かい日差しの中でお花見できるといいですねえ🌸🌸



院内ではマナーモードにし通話をご遠慮ください。
なお診察室に入る際は電源をお切りください！！



診察時間

【月～土】 午前 9:00～12:30
【月・水・金】 午後 4:00～6:30
【火】 午後 1:30～3:30

超音波検査(頸部・腹部)

- ・ 予約制ですのでご相談ください
- ### 栄養相談
- ・ 予約制ですのでご相談ください

お願い

- ・ 待ち時間を少なくするため、予約診療をおすすめします
- ・ 検査の関係で順番が前後することがありますのでご了承ください

お知らせ

糖尿病学会発表のため**休診**

5月27日(木)
28日(金)
29日(土)