

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: <a href="http://www.watanabe-naika.jp">http://www.watanabe-naika.jp</a>

制作・編集 有限会社 トムテ

URL: http://www.tomte2006.jp

### 2011 年 秋 号

Vol. 27(2011年10月発行)

#### 【院長のことば】

10周年を迎えて

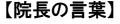
あゆみ会案内

#### 【連載】

- ナースのささやき ゆう子とふうちゃん
- 管理栄養士のつぶやき
- ・薬剤師の小さなひとりごと 糖尿病性神経障害

【ほっと一息】 わたしのおばあちゃんち

【お知らせ】 休診のお知らせ



#### 10 周年を迎えて

今年の秋に当院は開設 10 周年を迎えます。思い返せば移転前の小ぢんまりしたクリニックで診療を開始したのは 2001 年の 11 月 1 日ですが、保健所への届け出は 1 ヶ月さかのぼりますので、10 月 1 日は開院記念日ということになります。

2001 年といえばまず思い出されるのが 9 月 11 日にアメリカで起きた同時多発テロ事件です。 高層ビルに旅客機が突っ込み崩壊する映像は未だに脳裏に焼きついており、10 年もの歳月 が流れたことが信じられないほど最近の出来事に思われます。

英語では decade という言葉があります。10 年の意味でわざわざこの単語が存在するのは欧米でも10 年をひと区切りとする考えの現れでしょうか。

当院にとっての10年間を振り返ってみます。

開業時をご存知の患者さんはもはや少数派かもしれませんが、17 坪あまりと非常に狭い場所で診療していました。待合室にも 6,7 人しか腰掛けることができず、今から思えばよくあのスペースで診療ができていたものと感慨深いです。

3年目に移転をして、診療エリアの面積は3倍以上に拡大しました。1日あたりの受診数、 月あたりのレセプト数、いずれで見ても開業当初の2.5倍相当になっています。

当院の受診状況の特徴は再診率が極めて高いことです。1 日平均でみると初診数はほぼ 1 名で他はすべて再診の患者さんです。患者さんが当院に信頼を置いて継続受診していただいているわけで、今後もこの高い再診率を維持できるように努力を続けます。

# 開院当初のクリニック



勤務するスタッフの数も開業時の7名から現在は18名に増えました。こちらも偶然の符合かもしれませんが2.5倍ですね。内科のクリニックでここまでの大所帯は珍しいのですが、専門診療のレベルを保ちつつ、待ち時間を最小にするためには必要な陣容です。移転後は院内処方としていますが、正確に行うためには人手が必要で、2名の薬剤師が他の職種のサポートのもと、二重のチェックを行っています。実のところ保険診療では院内処方に見合うだけの報酬はなく、薬価差益も消費税の負担を埋めるのがようやくという状態です。可能な限りがんばるつもりですが、消費税も上がる見込みですし今後は院内処方を現状程度に維持するのは難しいかもしれません。複雑な処方、院内に在庫しづらい品目など、処方箋でのお渡しとなるケースも出てくるかと思いますが、ご理解ご協力をよろしくお願いします。

予約診療については定期通院中の皆様のご協力のおかげでほぼ順調に運用できています。 大阪大学、兵庫医大からの応援医師も増え、これらの先生方の「固定ファン」が多くなったこと を喜んでいます。開業後受診する患者さんが増えるのを喜ぶ一方で、いつまでも自分ひとりで すべての患者さんの診療を続けることは難しいと考えていました。自己判断ですが 1 時間に 適切に診療できる限界は 10 人まででしょう。ここ 2、3 年は午前中の受診で 30 人を越えるのが 普通になり、応援の先生方のご協力のおかげで患者さんそれぞれに時間を確保できることに 感謝しています。

私は開業するにあたり、専門医としての医療水準を高く保つ目標を自らに課しました。スタッフを含めての学会発表は10年間で40題以上に及びます。また論文発表も英文を含め5編出すことができました。英語論文のうちひとつはある患者さんの治療経過に関する症例報告でした。その方には投稿前に論文報告する旨、ご理解いただき、先日診療の際に出版された論文のコピーをお渡しすることができました。私たちの取り組む研究の成果は他の多くの患者さんに還元すべきものと信じていますので、これからも専門クリニックの立場で情報発信を続けるつもりです。

さて次の decade (10 年間) はどのようなものになるでしょうか。 受診を希望する新たな 患者さんを受け入れていきたいのですが、 むやみな診療の拡充は質の低下を招く可能性も あります。 診療のスタイルを少しずつ変える必要が出てくるだろうと思います。

前述の院内処方の限界もそのひとつです。クリニックの器の中で堅持すべきものがある一方で、ご希望があっても応えづらいものも出てくるかもしれません。実は現在クリニックが立っているところは個人の地主さんからの借地でひとまず 20 年の契約となっています。 2024 年まであと 14 年。

スタッフにはよく院長の定年は 60 歳過ぎと考えてね、と冗談めかして言いますが実際そのあたりが納得できる医療を行える限界かもしれません。あともう 10 年はしっかりがんばるつもりですので引き続きおつきあいください。



西宮あゆみ会は、当クリニックに通院している糖尿病の患者さんを対象としたアットホームな会です。 クリニック開院の1年後に発足し、現在会員117名です。

年2回の総会では、各専門の講師をお招きしての講演や野外でのウォークラリーなど患者さん同士の情報交換の場となるよう楽しいイベントも企画しています。

院長はじめ看護師、臨床検査技師、薬剤師、管理栄養士などのスタッフとも気軽に相談できます。

また、日本糖尿病協会が発行している雑誌「さかえ」を無料配布しています。





ま~す。

こんなことやってみたい、聞きたいなどアイデアマンのあなた!!入会まってま~す。



# 。。**しいうう**をあるうちゃん





作の安原、孝子絵本ではことか





### 高血糖が続くと…



無限の毛細血管に 障害が起きるのだ。 ⇒網膜症◆



場局組織の血管もも3くなります。⇒歯周病□



年に1度は 眼科 🛎 と歯科 検診を!



検診結果を 記録に 残しておきましょう



おたのしみに

#### 管理栄養士のつぶやき

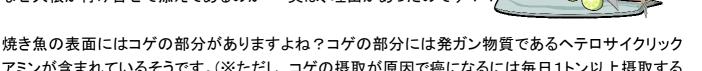
今回のテーマは食品の『食べ合わせ(食べ物の組み合わせ)』についてです。

早速ですが、質問です!

これから旬の秋刀魚などの焼き魚の横に、何を盛り付けますか?

多くの方が「大根おろし」を思い浮かべるのではないでしょうか?油が乗っている秋刀魚をさっぱりと 食べることができる名脇役ですよね!

なぜ大根が付け合せで添えてあるのか・・・実は、理由があったのです!



アミンが含まれているそうです。(※ただし、コゲの摂取が原因で癌になるには毎日1トン以上摂取する必要があるそうです。通常の焼き方や、摂取量ではガンを誘発することはないと言われていますのでご安心ください。)

そのヘテロサイクリックアミンの発癌性を抑えてくれるのが、大根に含まれている辛味成分である 『イソチオシアネート』という栄養素です。また、大根の中にはジアスターゼという消化酵素も含まれて おり、脂の乗ったさんまの消化を助けてくれます。

これら酵素は熱に弱いため、加熱をともなう調理法では有効に利用できません。生の大根おろしを付け合せにしているということにも意味があったのです。

もうひとつ、代表的な組み合わせとして、トンカツや串カツなどの揚げ物とキャベツという組み合わせもあります。実は、これにもちゃんと理由があるのです!

キャベツには、硫黄・塩素などのミネラルも含まれており、胃腸内で消化・吸収を助けてくれます。

また、胃酸過多によるむかつきを抑えてくれるビタミン U(別名:キャベジン)も含まれています。

ん・・・・?キャベジン?・・・聞いたことある名前だと思いませんか?

お気づきの方もいらっしゃることと思います。胃薬として薬局で販売されていますね!!

実はこのビタミンUには胃の粘膜を修復する働きがあります。

脂質は、胃の中に留まる時間が長く、胃に負担をかけがちです。

ですから揚げ物などのような消化されにくく、胃に負担がかかる食べ物と一緒にキャベツを食べるということは、とても理にかなっているのです。

注意点として、ビタミンUは熱に弱いので、生で食べることをお勧めします。

そう言われてみれば、トンカツの横についているキャベツも生のことが多いですよね。

今回取り上げたのは、ほんの一例です。他にも当たり前のように一緒に食べている 組み合わせがあると思います。もしかすると、その組み合わせにも意味があるのかも しれません。

知らず知らずのうちに、食べ物の組み合わせや効果的な食べ方まで考慮した「理にかなった食べ方」をしていたのです!!

食文化というものは、本当に奥が深いですね。

(管理栄養士 加藤孝子)





#### 糖尿病性神経障害

糖尿病の3大合併症と言えば?…皆さん、ご存知ですね!「神経障害」・「網膜症」・「腎症」です。この中で「神経障害」は高血糖の状態が長く続くことによって「末梢神経」の働きが低下してくるために起こります。

#### …末梢神経というと??

痛みや熱さ冷たさなどを感じる「知覚神経」 手足などの筋肉を動かす「運動神経」 内蔵の働きや体温・発汗の調整やホルモンの分泌を調節する「自律神経」があり、身体のすみずみ まで伸びています。

この末梢神経の働きが低下すると、全身に様々な症状がでてきます。

手先足先のピリピリとした痛みやしびれ 感覚が鈍くなる (知覚神経への障害) こむらがえり (運動神経への障害)

発汗異常、立ちくらみ、下痢や便秘など(自律神経への障害)など



高血糖では、体内にある余分なブドウ糖から作り出されるソルビトールという物質が神経細胞に蓄積したり、細い血管が詰まって神経に血液が通わなくなることで神経障害がおこるといわれています。

ですから糖尿病性神経障害が起こらないように、進行しないようにするのには、何よりも 血糖コントロールを良好に保つことです!

今回、糖尿病性神経障害の症状を和らげるのに使われるお薬をいくつかご紹介します。

【キネダック】 成分名:エパルレスタット



(アルドース還元酵素阻害薬)

神経障害を起こす原因物質とされているソルビトール (体内にある余分な糖から作り出される物質)の産生を抑えて、 痛みやしびれ感を改善します。

【メチコバール、メコバマイド etc】 成分名:メコバラミン(ビタミン B12)



ビタミンB12 は神経細胞の核酸の合成を助けて、

傷ついた末梢神経の修復を行います。

食事からもビタミン B12 は摂れますが、この薬は、より効果の高い「補酵素型」ビタミン B12 です。



#### 漢方では

地黄(ジオウ) 山薬(サンヤク) 山茱萸(サンシュユ) 茯苓(ブクリョウ) 沢瀉(タクシャ) 牡丹皮(ボタンピ) 桂皮(ケイヒ) 附子(ブシ) 牛膝(ゴシツ) 車前子(シャゼンシ)

#### 【牛車腎気丸】



10種の生薬で構成されていて、水分の循環や血流を良くして身体を温め痛みを和らげて元気をつけるような漢方です。 (冷え性で疲れやすい人向け)

糖尿病性末梢神経障害に対する有効性が臨床試験で示されています。

#### 【リリカ】 成分名:プレカバリン



日本では昨年に発売された薬で、糖尿病性神経障害の治療に新しく加わりました。

抗けいれん薬に似た構造をしていて、痛みを発する、過剰に興奮した神経を鎮めて、神経伝達物質の放出を抑制することによって、 痛みを和らげます。

この薬は眠気、めまい、むくみなどの副作用が報告されています。 ですから、少量から始めて、経過をみながら問題なければ 増量していきます。

症状が軽い初期の頃では、血糖コントロールを良くすると症状は改善することができます。 しかし神経障害をそのまま進行させてしまうと、痛みを感じにくくなり、ケガや火傷に気づきにくく なるので、そのまま放置してしまった場合「潰瘍」や「壊疽」を起こすことに繋がります。 また、合併症が発症しているのに身体の異常を感じることができないため、対処が遅れて 合併症をさらに悪化させてしてまうことも。

「無自覚性低血糖」や「無痛性心筋梗塞」などもあります。

毎日の血糖コントロールが重要ですね。

(薬剤師 井戸 藍)



# わたしのおばあちゃんち



みなさま、初めまして(^-^)

5月から渡辺内科クリニックでお世話になっています、受付の林田です。 今回、初めてこちらのコーナーを書かせていただくことになりました! 文書力も無く、はちゃめちゃなことを書いているかもしれませんが... 最後まで見ていただけたら嬉しいです。

さて、『わたしのおばあちゃんち』ですが...

このコーナーを書くことになって「なにを書こうかな〜」と考えてました。いろいろと悩んだ結果、 「おばあちゃんちかな☆」と。

わたしのおばあちゃんは、九州・長崎県に住んでいます。

長崎県と言っても市内からはほど遠く、島原半島の近くの南島原市なんです。熊本よりですね。 空港からだとバスを乗り継ぎ、、、約3時間ほどかかります。なので、大阪のわたしの家から おばあちゃんちまでたどり着くにはかなりの時間が(>\_<)長旅です。

長崎市内に行くよりも、熊本県に行くほうが近い!っていうのも今年になって知りました(笑) こんなに行ってるのに、まだまだ知らないことだらけ。

おばあちゃんちがある南島原市は、数年前に何個かの郡が合併して出来た市です。 前までは【南高来郡】でした。南島原市加津佐町(かづさまち)というところなのですが、 みなさんご存知ですか?加津佐は海と山に囲まれた、とっても自然豊かな町です。 家の前は海!裏には山!というような、本当に田舎町。大阪に住むわたしには信じられない 光景です(笑)でも、そんなおばあちゃんちが大好きで連休ができれば、すぐさまチケットの 手配を...(\*^\_\*)♪わたしは加津佐を愛してます(笑) 島原はそうめんが有名で、毎年送ってくれます。



こちらの写真↑

これ、なに?って思いますよね(笑) 実はこれ、全部そうめんで出来ているんです(^O^)/ 昨年、長崎空港で見つけました。すごいですよね!!! 間近で見ても《そうめん》って気付かないくらい!どうやって作ったんでしょうか(; -\_\_-)

空港から加津佐までには、オバマ大統領当選時に一躍有名になった小浜市や、温泉や地獄岳の雲仙があったりと、見るところもたくさんあります。

九州の温泉は有名ですが、長崎の温泉ってちょっと影が薄いですよね(^\_^;)別府温泉や湯布院などなど、有名どころが多いので余計に印象が薄れます。。。

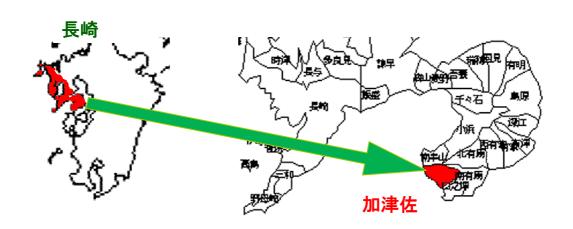
私も九州へ旅行に行った際には、温泉 = (イコール)大分!というイメージが強かったですし。 みなさんは、長崎の温泉に行かれたことありますか?

長崎というと原爆やハウステンボス!というイメージのかたが多いのではないでしょうか。 観光スポットだし、1回は行ってみようと思う場所ですもんね。

でも長崎には他にもたくさん見るところがあります(\*^^)v グラバー邸やメガネ橋、100万ドルの 夜景も有名です。長崎市内は福岡や熊本ほど都会ではないですが、買い物するところも見ると ころもほどよくあり、楽しいですよ。

これから九州に行こうかな~と思っているかた!ぜひ、一度長崎に行ってみてください♪

市内も良いですし、雲仙まで行っても良し!! もちろん、加津佐の海で釣りなんかもいいですよ(\*^\_^\*) これから行かれるかた、行ったことあるかた、またお話聞かせてくださいね☆





## めざせつ! "TEPPEN"···その後。、

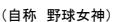
熱い夏!甲子園では日大三校の優勝で球児たちの夏が、終わった・・・。 それよりも少し早く我が息子の夏も終わりました。またまた、野球女神の登場です。



野球を始めて 10 年、最後までいい仲間たちと共に戦いました。チームは、残念ながら

テッペンまでいけませんでしたが、グランドでの彼らは大きく見えました。 息子は、スタッフに手伝ってもらった千羽鶴のおかげかな?

父の誕生日に『大会第1号』のホームラン。いい夢みさせてもらいました。 応援してくださったみなさんありがとうございました。





#### 編集後記!?

今夏も暑く、そしてまた自然の力による被害が多くありました。 "ゲリラ豪雨"。 むかしの"夕立"とはちょっとちがいますよね。



私事ですが・・・この夏は雨に祟られました。休日の計画ごとに雨になり・・・

ある時はゆっくりのんびり計画の山旅が台風に追いかけられました。食糧など消化できず重い ままの荷物を担ぎ、雨の中を11時間かけて下山 🔷 さすがに心細く、とっても疲れました 🌇 それでもゲリラ豪雨にはあうことなく、いくつか渡る沢も増水していなかったのは救いでした。 山にいると自然の力を感じ、そして怖さを感じます。







携帯電話の通話は"禁止"です。 なお診察室では電源をお切り くださるようお願い致します。

#### 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(頚部・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

#### 休診のお知らせ

学会出席のため

10月29日(土)

11月11日(金)午後診療

