



ホワイエ

# 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://www007.upp.so-net.ne.jp/clin-wat>

## 2005年 秋 号

Vol. 3 (2005年10月発行)

【院長のことば】 インフルエンザの話

【西宮あゆみ会】 第7回総会のご案内

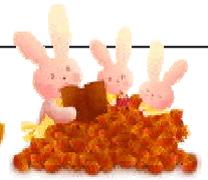
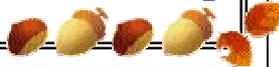
【連載】

- ・臨床検査技師の大きなひとりごと  
～コレステロールは本当に悪者?～
- ・薬剤師の小さなひとりごと  
～お砂糖いろいろ～

【ほっと一息】～夏休み日記～

【お知らせ】 10～12月のお休み

【おまけ】 秋の味覚 知って得する話! ?



## 【院長のことば】 インフルエンザの話



SF小説には世界滅亡をテーマにした作品がよくありますが、その原因としてひんぱんに登場するのが突然変異したウィルスです。

このテーマの代表作として日本では小松左京の「復活の日」があります。某国が殺傷能力の高いウィルス兵器を開発し、それがカプセルに密封されて不法に持ち出される途中で事故のためアルプス山中に散逸。春になって雪が溶け出すころ、人間への感染が始まり、その感染力の強さであっという間に全世界に蔓延します。初期症状はインフルエンザと変わらないのですが死亡率は桁はずれに高く、人類はウィルスの及ばない南極に逃げ延びた少数を除き滅亡してしまいます。

海外ではスティーブン・キングの「The Stand」。こちらは足の上にはっきり落とすと骨折しそうな上下2巻の大作です。米軍の秘密基地で開発されたウィルス兵器が漏れ出し、人類が絶滅の危機に瀕する。と、ここまでは「復活の日」とよく似ているのですが、面白いのは病人の中に混じって何の防護もしなくても発病しない、つまりウィルスに完璧な耐性を持つ人が一定の割合で存在するところです。全米各地で生き残った彼らが集結して悪と対決しその後の世界を再建していくという物語です。(The Stand は生き残った者の意)

このような架空のウィルスは過去に世界的な流行を起こしたインフルエンザウィルスがモデルのようです。インフルエンザウィルスは誰かが手を加えなくても自ら変異を起こして感染力を強めるため、人類にとって脅威となってきました。最も有名なの

は1918年に流行したスペイン風邪で世界人口12億人の当時、世界中で2500万人もの人が命を落としました。日本でも38万人が亡くなっています。スペイン風邪は今世紀になってからその病原ウイルスがH1N1型というタイプと判明しました。長年凍土に埋もれていたスペイン風邪の犠牲者からウイルスが分離されたということが驚きです。スペイン風邪流行の約60年後ソ連風邪が流行しましたがこのウイルスもH1N1型であることが分かっています。前回の流行で抗体を得た人たちがいなくなった頃に再び流行したわけです。

ウイルスに対する抗体が体内にあればインフルエンザにはかかりにくくなります。ですからインフルエンザを予防するためには、抗体を人工的につけるワクチン接種がもっとも有効です。特に高齢者や糖尿病患者などインフルエンザにかかった時に重症化しやすい方たちにはワクチンでの予防が薦められます。ワクチンはその年のインフルエンザの流行型を予想して製造されます。モデルチェンジで人間の裏をかいて大流行を狙うウイルスと、ウイルスの出方を読んで先手を取ろうとする人間との腹の探りあい、読み比べといった様相です。インフルエンザワクチンは毎年注射してその年の流行タイプに備えることが必要です。また抗体が体の中で完成するまでに時間がかかるので、流行期の3-4週間前には受けておくのが望ましいとされています。

さきの「The Stand」で描かれていたほど極端でないにせよ、インフルエンザのかかりやすさにはどうも個人差があるようです。毎冬ワクチン接種の時期に「私はいままでかかったことがないのでいりません、あほはかぜひかんといいますやろ」と茶化しながらもしっかり辞退される方があります。実際ひと冬越しても難なく流行期を乗り切ってしまうこれらの人たちはウイルスが体内に定着できないような免疫上の利点（あるいは長年有効な抗体）を持っているのかもしれませんが。

現在注目されているのは鳥インフルエンザH5N1型が人に対して大流行を起こすか、ということです。養鶏場でこのウイルスの感染が確認され大量の鶏が処分された映像をニュースでご覧になったのではないのでしょうか。もともと鳥にしか感染しなかったこのタイプのウイルスが人と人との間で感染したケースが最近報告されました。これはH5N1型が人間の体内で増殖し別の人に感染する能力をつけたということの意味します。今のところH5N1型にはワクチンもなく、現在の抗ウイルス薬の一部は有効かもしれない、という程度で大流行が起きた場合の対策に決め手はありません。交通機関が発達した現代、このような誰も抗体を持っていないタイプのインフルエンザがいったん流行すればあっという間に全世界に広がりスペイン風邪の再来になることが危惧されます。

今回のお話はちょっと不安な終わり方になってしまいましたが、ウィルスと戦う免疫力は体調、ストレス、基礎疾患（糖尿病などふだんからお持ちの病気）の状態などの要素で良くも悪くもなります。スペイン風邪で多くの死者が出たのも第一次世界大戦中で生活環境が良くなかったことが影響しているといわれます。



これからの季節、うがい、手洗いなど感染予防に注意を払うとともに良いコンディションを保ってお過ごしください。最後に老婆心ながら特別免疫力に自信があるという方以外は従来型のインフルエンザ予防のためにワクチン接種をおすすめします。

〔院長 渡辺伸明〕



## 【西宮あゆみ会のご案内】



来たる 10 月 22 日(土)に西宮市民会館にて、当クリニック患者会「西宮あゆみ会」第7回総会を開催します。皆様ふるってご参加下さいませ。

### ☆・☆・☆・西宮あゆみ会第7回総会のご案内・☆・☆・☆

日時: 10 月 22 日(土)午後2時～4時

場所: 西宮市民会館 1 階 大会議室

講師: 関西学院大学 社会学部教授 保健館館長 久保田 稔先生

講演内容: 「血管を若く保とう -動脈硬化の予防-」(仮題)

「みんなで目指そう糖尿病クイズチャンピオン！」もあります。お楽しみに！

★「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。

総会では患者さん同士の情報交換の場となるだけでなく院長をはじめ看護師・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、日本糖尿病協会の支部として糖尿病協会発の有益な情報を皆さんにお伝えしています。年会費は3000円(入会金は不要)です。

ご入会希望の方は、受付までお申し出ください。



# 「臨床検査技師の大きなひとりごと」

## ～コレステロールは本当に悪者？～

コレステロールというと、何かと世間では嫌われがちです。でも本当に悪者なのでしょうか？実は、細胞膜の成分やホルモン、ビタミンDの材料としてコレステロールは生きていくうえで、なくてはならないものなのです。だから、血液の流れに乗ってからだのあちこちに運ばれています。

ところが、仲の悪い間柄を「水と油の関係」とよく言うように、コレステロールは油ですからそのままの形では血液に溶解できません。食器のひどい脂汚れも水だけでは取れませんから洗剤がその仲介をしますよね。コレステロールはタンパク質に包みこまれてリポ蛋白に変身することで血液中を流れることができます。HDL というタンパク質に包まれているコレステロールを HDL コレステロール、LDL というタンパク質に包まれているコレステロールを LDL コレステロールと呼んでいます。双子のような名前ですが、まったく逆の働きをしています。

LDL コレステロールは、からだの隅々の細胞にコレステロールを運ぶ大切な働きをしています。でもあとかたづけの下手な LDL コレステロールは、細胞に取り込まれなかった余分なコレステロールを血管内に放ったらかしにしてしまいます。これらは動脈硬化の原因となってしまうことから「悪玉コレステロール」と呼ばれています。せっかく重要なポストについているのに仕事がやりっ放しのために回りに迷惑をかけてしまうのです。

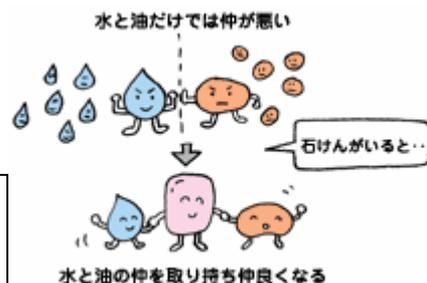
一方きれい好きの HDL コレステロールは、LDL コレステロールが血管に放ったらかしにしたコレステロールを集めて肝臓に運び、血管内を掃除してくれます。そのため「善玉コレステロール」と呼ばれています。

血液中の総コレステロールの基準値は 130～220mg/dl ですが、その値がさほど高くなくても LDL コレステロール（悪玉コレステロール）が多い方はご注意ください。逆に総コレステロール値が基準値を少し超えていても HDL コレステロール（善玉コレステロール）が多い方はあまり問題は少ないでしょう。善玉コレステロールを増やすには、甘いものやアルコールの過剰摂取を避ける、禁煙する、適度な運動を続けるなどが効果的と言われています。

さあ、暑い夏が終わってウォーキングなどの運動を始めるには今がチャンスですよ！秋の景色を眺めながら思いっきり外の空気を吸い込んでみませんか？

HDL : high density lipoprotein

LDL : low density lipoprotein



〔臨床検査技師 横山有子〕

## 「薬剤師の小さなひとりごと」

### ～お砂糖いろいろ～

今回はお薬の話ではなく、甘味のお話を。

糖尿病というのは一般的に甘いものを食べてはいけない病気とされていますが、なぜ、甘いものはいけないのでしょうか？

口の中に入った砂糖は、小腸でブドウ糖と果糖に分解され、消化吸収されます。このブドウ糖の血液中の濃度が血糖値と呼ばれるものです。糖尿病の人はこの血糖を下げるホルモンであるインスリンの量が不足していたり、働きが悪くなっているため高血糖の状態が続くこととなります。ですので、糖尿病の人は甘いものを食べてはいけないとされているのです。

糖質には種類によって小腸で消化吸収されるものと、大腸で発酵吸収されるものがあることが分かってきたそうです。消化吸収とは、小腸で消化酵素によって糖質が分解されブドウ糖の形で吸収され、血糖値があがります。発酵吸収とは小腸で消化吸収されなかった糖質が大腸の中にいる腸内細菌によって、分解され糖質以外の形で吸収されるので血糖値が上がりにくいです。

クリニックの中でお取り扱いしているマービーは「還元麦芽糖水飴」が原料になっている天然原料の甘味料でカロリーは砂糖に比べて 45%カット、トウモロコシのデンプンから作られていて、甘さは砂糖の約 80%です。この糖分は小腸からほとんど消化吸収されないため、血糖値やインスリンに影響を与えず、大腸で他の形に変えられた後、大部分が水と炭酸ガスに分解されるので太る原因になりにくいのです。熱を加えても苦味が出ないので煮物などのお料理にも使えます。

マービーは血糖値を上げにくいので、低血糖を起こした時の対処にはなりませんのでご注意くださいね。

甘味を我慢するというのは、好きな人にはかなりのストレスになると思います。最近はカロリーゼロのもの、低カロリーのもの、人工合成のもの、天然由来のもの、さまざまなものが出ていますので、用途に合わせて選んでいくと、いいと思います。

ちょっと宣伝(\*^o^\*)

先日、クリニックの栄養士がマービーを使った和食のレシピを作成いたしました。ご興味のある方はお気軽にお声かけてくださいね。

〔薬剤師 永田厚子〕

# ほっと一息 ～夏休み日記～

8月18日子供二人と犬一匹（ミニチュアダックス）を連れて和歌山に行ってきました。主人と休みが合わず、初めての親子3人犬一匹の一泊旅行です。しかも突然の思いつき旅行だったので三日前くらいにインターネットで犬も泊まれる宿を探し、行き方を調べたのでした。何とか準備も整い18日8時30分いざ出発。JR西ノ宮から切符を買って改札を通ったとたん駅員さんに「ちょっと何それ？」と呼び止められました。すごく感じの悪い声で・・・ムカツとしながら「犬です」と答えると「手回り品の切符買ってや。」知らなかった私も悪いけど「そんな言い方しなくても」と心の中で叫びながらやつのことで電車に乗り込みました。

電車に乗ったと思ったら今度は犬が大騒ぎ。犬にとっても初めてのことで興奮してしまったみたいで・・・海南駅に着くまでの2時間30分私には気の休まる暇もありませんでした。海南駅に着くと本当はバスの予定だったのですが、さすがに気が引けタクシー移動しちゃいました。目的地の和歌山マリナシティに着く頃には既にぐったりしていた私です。

しかし着いた途端子供たちは遊園地へまっしぐら。犬もやっと狭いケージから開放され大喜び。私は子供たちの荷物全部と犬のリードを押し付けられ炎天下の中、日陰を探しフラフラしていました。でも、「しんどいことしたらええことある。」とある人の言葉とおおり、カフェ発見！

ヨーロッパ風の建物の中、音楽を聴きながら大好きなコーヒーを飲みながら一瞬の幸せに浸ったのでした。まだまだ続く長い二日間を思いながら・・・

兄弟げんか、花火で火傷、犬の夜泣き？など色々ありましたが無事帰ってこれて何よりでした。



〔看護師 安原孝子〕



## 渡辺内科クリニック 診療案内

### 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

### 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

### 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

- ・ 月・水・木(隔週)・土曜日  
(いずれも午前、水曜日は午後も実施)

### 休診のお知らせ

日本糖尿病学会近畿地方会 11/5(土)

年末年始 12/29(木)～1/4(水)



## 【秋の味覚 知って得する話！？】



このコーナーでは、毎回食べものをテーマにしてちょっぴり役に立つ情報を紹介していきます。さて秋と言えば、スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋…など色々ありますが、私はどれもこれも好きだけど、やっぱり食欲の秋でしょうねえ。でも、どうして秋になると食欲が出てくるのでしょうか？

秋に出てくる食欲は、食べ物が少なくなる冬を乗り切るために栄養を体に蓄えておこうとする動物の本能だとか。でもわざわざ蓄えなくても食べ物が常に溢れている時代…困ったものです。

しかーし、旬の食べ物にはよいことがいっぱい！季節を五感で味わっていただくべし。ただし、くれぐれも食べ過ぎには注意して下さいね。



### 「きのこ」



きのこ類は、ビタミンB1、B2、そしてエルゴステリン（プロビタミンD）が豊富。エルゴステリンは日光に当たるとビタミンDになるので、生しいたけなどは20～30分ほど日光に当てることで、体内でのカルシウム吸収率を高めてくれます。また、**食物繊維**も多く、整腸作用やコレステロール値を下げる効果がありますよ。

ビタミンB群は蒸すことによって成分を有効にとることができるので、**ホイル焼き**や**電子レンジ**を使って加熱するのもおすすめ！ えのきたけはきのこの中でも鉄分が多く含まれています。**鉄はビタミンC・たんぱく質と一緒にとると吸収が良くなる**のでえのきの肉巻きをレモン汁でいただくのも良いですね。

### 「栗(くり)」



茹でた栗は、炊いたご飯と重さ当りでほぼ同じカロリーです。しかし、大きく違うのが各種ビタミンやミネラル、食物繊維の量。**ビタミンB1**はご飯の8倍、**食物繊維**はなんと22倍です！**ビタミンC**は果物に次いで多く含まれている上、デンプン質に包まれているので加熱してもほとんど損失がありません。秋のおやつは素朴な茹で栗をどうぞ～。

この時期になると栗を使ったお菓子がたくさん出回ります。でも要注意！ほとんどのものが栗を煮るのにどっさり砂糖を使っています。食べなくなったら自分で作るべし。甘さ控えめの上品な味わいの渋皮煮が私の大好物！手間暇かけて作ると食べるのがもったいなくて大切にいただくようになりますよ。



### 食べ物と運動で相乗効果を上げられる！



秋は体を動かすにも良い季節です。食べ過ぎた分だけ動いてカロリーを消費しようなんて思う運動は楽しくないし効果も少ないものです。それより食べ物と運動をうまく組み合わせることで相乗効果を！骨粗鬆症を気にするなら、カルシウムの多い小魚や牛乳を食べるだけでなく“運動によってさらに骨量や骨密度を確実に増やせるぞ！”とか、ダイエットの場合でも食事のコントロールだけでなく“筋肉を増やしたら基礎代謝量(安静にしている時にも消費されるエネルギー)を高められ、太りにくい体になるわ！”などお得な事がいっぱい。しかも嬉しいことに、“適度な運動は食欲もコントロールしてくれる”そうですよ。