



[fwaje:家庭、故郷、休憩室]

2014年 春号

Vol.37(2014年4月発行)

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

URL: <http://www.tomte2006.jp>

【院長のことは】

楽しんでやせる方法?

【連載】

・ナースのささやきゆう子とふうちゃん  
～最終回～

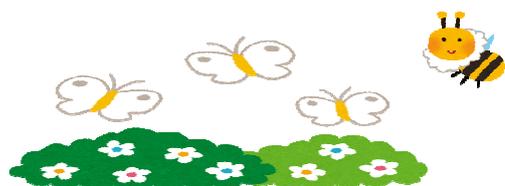
・管理栄養士のつぶやき  
日本人の食文化

・検査の玉手箱  
腎臓について

・渡クリ周辺桜さんぽ

【お知らせ】

休診のお知らせ



【院長のことは】

### 楽しんでやせる方法?

今年は糖尿病の分野で注目の新薬が登場します。



SGLT2 阻害薬と呼ばれるこの経口薬は、当院でも 2 年前に治験を実施しましたので、一部の患者さんは経験済みです。SGLT2 は腎臓で尿から血液への糖の再吸収を行います。この SGLT2 の作用を妨げると、血液中の余剰な糖を尿に捨てて血糖を下げることができます。体内のエネルギーをロスさせるため体脂肪の分解が進みます。そのため血糖が低下すると同時に、体重が減少します。肥満傾向のある糖尿病患者さんにはありがたい薬ですが、いくつか注意点もあります。尿糖が増えるにつれ尿量が多くなり、高齢者では脱水が起きるかもしれない。また増えた尿糖が細菌の温床となり感染が多くなる可能性がある。今までになかったユニークな作用の薬ではありますが食べ過ぎをカバーするわけではありません。治験で使用した患者さんの中でも、中年男性には平均して評価が高かったように思います。やはり食べたものが身につかず、そのまま外に出ていく、というこの薬の機序はとても魅力的に映るようです。しかし基本である食事療法をおろそかにしてはいけないと肝に銘じています。

労せずして体重が減る、ということがあんなら夢のような話です。

理論上いくつかの方法が考えられます。豪華な食事を楽しんだあと、吐いてしまう方法をとったヨーロッパの貴族がいたようです。このやり方は胃や食道などの消化管に害を与えますし、繰り返すうちに拒食症に発展する可能性も否定できません。





東京のある寄生虫の専門医 F 先生（著書も多数ありご存知の方も多いと思います）は自らの腸内にサナダムシを飼いました。戦後すぐの衛生状態の悪い時期の日本では寄生虫は珍しいものではありませんでした。本来人体の栄養として吸収すべきものを寄生虫が横取りして育つ一方で、栄養を横取りされた飼い主は肥満にはなりにくくなります。寄生虫は腸内にとどまらず、脳や肝臓に侵入し生命に危険を及ぼす種類もありますので、何をパートナーに選ぶかは慎重に吟味する必要があります。サナダムシは数 m の長さになるまでおとなしく腸内で過ごすようですが、首尾よく生育する率は低く、また体節という体の一部が切れて排泄物に混入する不快さに耐える寛容さが求められます。

今年武田薬品から発売が予定されているオブリーンという経口薬は、腸内でリパーゼという脂肪の分解吸収を手伝う酵素を阻害し、栄養素の吸収を邪魔します。脂質だけでなく血糖や体重の低下効果も認められています。ただし、この種の薬の宿命として下痢の副作用が高率に起きます。脂肪の多い食事をとるほど下痢の副作用は強まるようなので、服用しつづけると脂肪の摂取を控えめにする効果が期待できます、とメーカーは言うのですが、さていかがでしょう。下痢が嫌で服用を中止してしまう人も出てくるのではないかと予想しています。

栄養の吸収を妨げるという意味で最も強力な方法は外科治療です。体重を減らすために外科治療と聞いて驚かれるかもしれませんが、実は肥満大国アメリカでは日常的に行われています。元大相撲の小錦やサッカーの名選手だったアルゼンチンのマラドーナもこの手術を受けて減量を果たしました。手術法には、胃の入り口にバンドを巻くもの、胃の一部を切り取って容積を縮小するもの、食道から胃へのルートを断ち切って直接腸につなぐ近道をつくるもの、があります。このような手術を受けると術前より、少量の食事で満腹感を感じられるようになり、かなり高い率で体重は減少します。対象となる肥満の程度は肥満指数 BMI（体重（kg）÷身長（m）÷身長（m））が 30 以上で糖尿病などの疾患を有する人たちです。精神疾患などいくつか除外条件もあります。阪神間では明和病院の外科がこの治療に取り組んでいます。このような手術が日常化しているアメリカに比べ、日本ではいまだ先進的な治療として扱われ受けの際の費用負担が大きいことも障壁です。しかし何より肥満症で体にメスを入れることに平均的な日本人は抵抗感が強いようです。



冒頭を書きました SGLT2 阻害薬はアステラス製薬のスーグラを先頭に今年中に 6 剤が発売されます。この紙面をご覧になっている 4 月にはすでに処方できる状況かもしれません。今年は治療する立場の医師にとっても、体重管理について深く考えさせられる年になりそうです。個人的な思いとしては、肥満の改善に近道はないのでは、と考えています。治療には程度の違いこそあれそれぞれ副作用が存在します。今回は触れませんでした、のむだけでやせると称する「・・・ダイエット」も必ず何らかのマイナス面を持っています。そう言い切れるのは、何も損を与えず体重が減るような画期的な物質があるなら、とっくに薬として発売されているはずだからです。肥満治療に対する試行錯誤は長い年月続いています。元をたせば、肥満は人類の文明化による食生活、運動習慣の変化が生んだものです。だからこそ食事や運動の見直しなど生活習慣管理が王道であり、肥満治療に楽な近道はない、というのが我々がさまざまな試行の末に手にする結論かもしれません。





# ゆり子とふうちゃん

糖尿病と仲良くつきあいましょう



食事の事なら何でも相談して下さい



作・安原孝子  
絵・寺西美優

最終回  
15

合併症に注意しましょう



薬は正しく飲んでネ!



3年半 皆さまに  
ご愛読して頂き  
ありがとう  
ございました。



良い治療を提供できるようがんばります



検査の事もきいて下さい



この漫画のイラストを描かせていただいた  
ありがとうございました。看護師の寺西の娘です。素人の  
絵で見づらかったかもしれませんが、読んでいただけうれしかったです。3年半年の愛読  
ありがとうございました。

皆さまのいいサポーターになります



いつも笑顔でお待ちしてます  
受付



# 管理栄養士のつぶやき

昨年末、「**和食：日本人の伝統的な食文化**」が世界無形文化財に指定されましたね。

世界的には和食ブームで、健康的な食事とされ、注目を浴びているようですが、日本ではというと、お米離れが進み、子供たちも和食より洋食を好むようになっていきます。学校給食の場でも酢の物やお魚など使った和食のメニューの時は残念なことに残飯は多いようです。今一度和食を見直したいものですね。

今回指定された、ユネスコ無形文化遺産とは



芸能や伝統工芸技術などの形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているものことです。

<和食の特徴として>

## 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海・山・里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



## 栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿・肥満防止に役立っています。



## 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節にあった調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



## 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分けあい、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



このような「**自然を尊ぶ**」という日本人の気質に基づいた「**食**」に関する「**習わし**」を「**和食：日本人の伝統的な食文化**」と題して指定されたのです。



### 「フランスの美食術」(2010年)

誕生日や結婚などの記念日や大切な出来事を料理で祝う社会的習慣。食材の選び方、ワインと食べ物の組み合わせ方、フルコースの料理を出す順番、食器のセッティング、マナーなどの社会的慣習や知識に対して評価されました。



### 「地中海料理」(2010年)

地中海式の農業によって栽培・収穫・加工されたオリーブオイルと少量の肉から油脂をとり、穀類、フルーツ、野菜、適度な肉・魚・乳製品といった食材をバランスよく適量のワインとともにいただき、食卓を囲みながら語り、楽しみながらゆっくりと味わうと言った特徴があります。



### 「メキシコの伝統料理」(2010年)

メキシコ料理には7000年前から口承で伝えられている伝統が色濃く残っており、トウモロコシ、豆、唐辛子の3つを基本とし、多様な国土でとれる様々な農産物を材料に作られます。環境と調和した伝統農法や、儀式や祭礼行事、人生の出来事に結びつき生活の中にとけ込みながら、代々受け継がれてきたことなど、儀式や慣習としての側面が評価されています。



### 「トルコのケシケキ」(2011年)

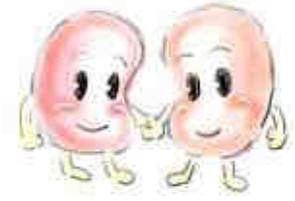
トルコの伝統料理のひとつケシケキは、麦と肉、タマネギを水と油で一晩かけて煮込んだおかゆのような食べ物。結婚式や割礼式、祝日、雨乞いなどの儀式で、連帯感を強めるために儀式の主催者がふるまうもので、歌を歌いながら音楽にあわせて小麦を脱穀し、すりつぶす儀式全体が文化遺産として認められています。

参考：農林水産省 HP より抜粋

これらも食文化が社会的慣習として登録されています。ご存知でしたか？

まだ、食べたことがないものもあり、機会があれば味わってみたいです。 管理栄養士 金岡 典子

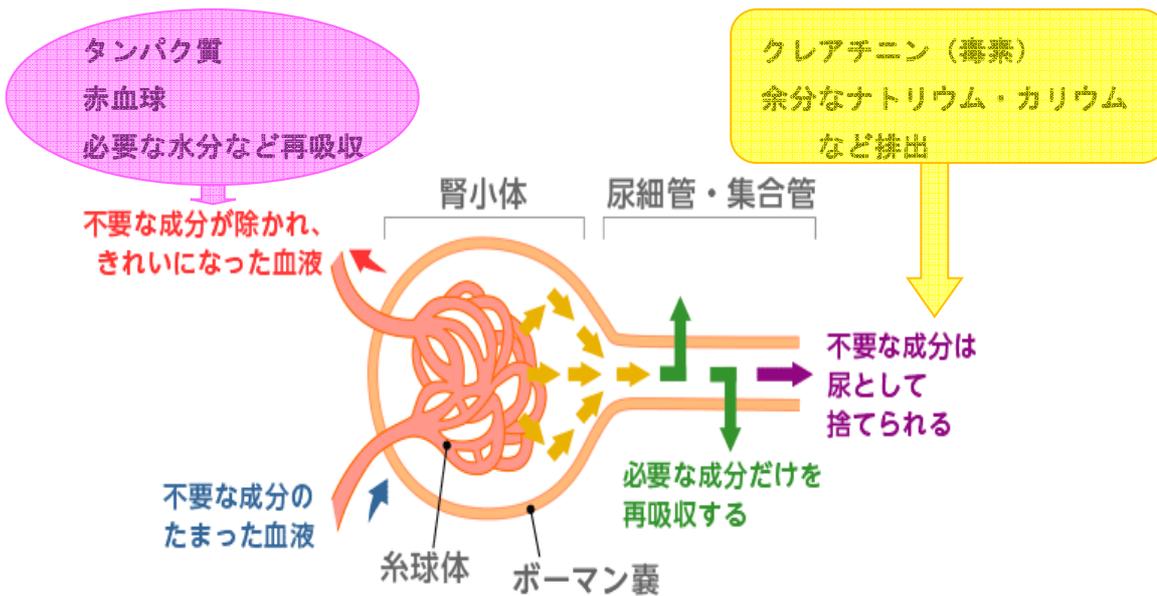
# 検査の玉手箱



## ～腎臓の役割について～

### 1. 尿をつくる

血液を濾過して老廃物や塩分などを体の外へ尿として排出すると同時に、体に必要なものを再吸収します。



1つの腎臓にはこのネフロンが約100万個あります。

腎機能の悪化が進むと、尿が出なくなり、尿毒症で透析が必要となります。

### 2. 体液のバランスを整える

体液量やイオンバランスを調節して、体に必要なミネラルを取り込む働きがあります。

腎臓が悪くなると、体液の調節がうまくいかなくなり、むくみや疲れが出やすくなります。



### 3. 血圧の調整

塩分と水分排泄量をコントロールして血圧の調整を行っています。

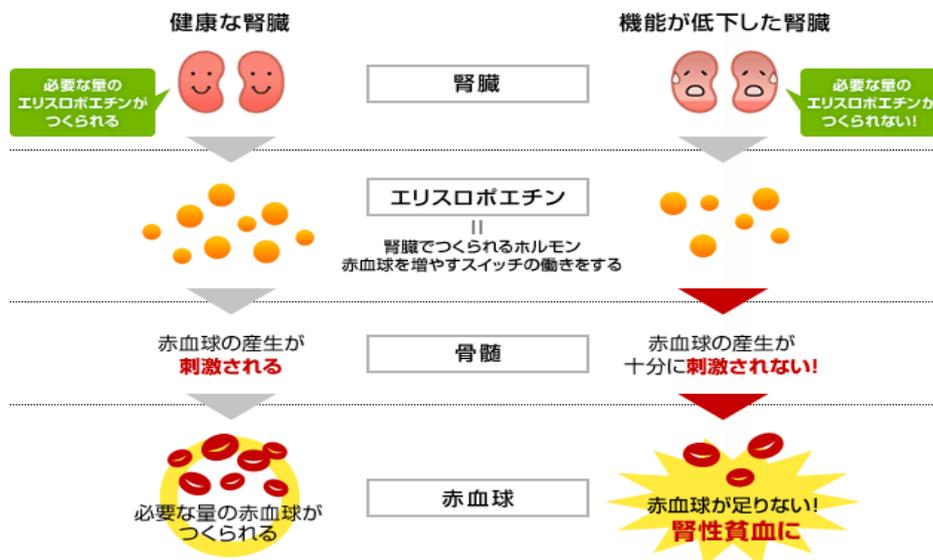
血圧を維持するホルモンも分泌されています。

腎臓と血圧は密接なつながりがあり、高血圧は腎臓に負担をかけて機能を悪化させることがあります。



## 4. 血液を作る

体に酸素を運ぶ赤血球は、腎臓から出るエリスロポエチンというホルモンの刺激を受けて骨髄中で作られます。腎臓が悪くなると、腎性貧血になってしまいます。



## 5. 骨を作る

骨の形成に重要なカルシウムを体内に吸収させるのに必要な活性型ビタミンDを作っています。腎臓が悪くなると、骨粗鬆症の原因になります。



### 腎臓の働き



☆腎臓は尿をつくる以外にもいろいろな働きがあります。大切にしましょう

(臨床検査技師 中嶋 正子)

# 渡クリ周辺桜さんぽ



35分 124kcal



2時間 13分  
471kcal



35分 124kcal



14分 53kcal



38歩 4kcal



20分 71kcal



2分 7kcal



8分 32kcal



13分 46kcal



1時間 2分  
220kcal





41分 149kcal

広田神社



新地



43分 152kcal



JR 神戸線

JR 西宮



10分 39kcal

東川

心臓血管センター



11分 43kcal

43



東三公園



25分 89kcal

渡クリからの時間と消費カロリーです

おにぎり1個 = 160kcal





今回は3月にクリニックを飾ったお花のアレンジです。真っ白なお花の中に、アクセントとして使われた鮮やかなオレンジのバラが、春のうらかな陽ざしを感じさせてくれました。では、アレンジの土台となっている白いお花達をご紹介します。

## ☆3月のお花☆





**アオモジくクスノキ科**  
アオモジは香木で、高級妻楊枝の原木です。花びらのように見えるのはじつはガク。花言葉は「友人に恵まれる」。



**アリウム・コアニー<ネギ科>**  
真っ白な純白の花が、球状の房となって次々に咲きます。ネギやニンニクと同じ種で、茎を切ると匂いがします。



**ガーベラ・バスタ<キク科>**  
花弁が細くうねるように咲くガーベラで通常の品種より大きな花が咲きます。花言葉は「神秘・希望・前進」。



### 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

### 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  
**※第1・4週のみ診療**



### 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

### お知らせ

5月22日(木)・23日(金)・24(土)  
 糖尿病学会出席のため休診します

