

Foyer

[ホワイエ：家庭、故郷、休憩室]



Vol.40(2015年1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】

人間ドック

【連載】

- ・ナースのささやき
～強化月間～ 第3弾
 - ・管理栄養士のつぶやき
お米について
 - ・検査の玉手箱
A1cって?
☆スタッフ自己紹介
- ## 【おまけ】
- 糖尿病クロスワードパズル

【院長のことは】

人間ドック



人間ドックを受けました

年末には恒例の人間ドックを受けることにしています。

医師会会員向けのドックは一般と同じく健康開発センターで行いますが、年5回ほど設定があり日曜日の実施です。私が受けるのは毎年12月の第1日曜日です。間の悪いことに12月の第1土曜日には医師会内科医会の忘年会があり、中華料理のフルコースを食べた翌日の検査になります。もちろんお酒も入りますので中性脂肪の数値に影響が出ないか気になるところです。



ドックの項目は血液検査、尿検査、便潜血（これは事前に採取）、胸部レントゲン、心電図、視力、眼底写真、眼圧、聴力、呼吸機能、腹部エコー、胃透視、内科診察と多岐にわたります。検診専門の施設だけあって流れはとてもスムーズです。検査をすべて受けると2時間余りかかりますが、日曜日の午前中という時間帯は、後に用事が控えていないからでしょうか、不思議に多少の待ち時間があっても平穏な気分です。

医者の不養生という言葉がありますが会員特典で無料（もちろん医師会費は納めたうえで）のこのドックでさえも、受けたことがないという先生は少なからずいます。このあたりは医者でも一般の方でも変わりありません。見つかった病気を治療するのは仕方ないが、積極的に病気を見



つけるのはイヤ、というところでしょう。そういえば今年も前日土曜日に行われた忘年会で、消化器内科を専門とする先生がスピーチされた内容を思い出します。その先生は「本日出席の皆様の中から胃癌で亡くなる方が出ないようにしていただきたい。」と強調しておられました。胃癌はピロリ除菌により予防も、早期であれば完治もできるのだから、医者ならば自ら検査を受けることを怠らないように、と言いたかったのでしょうか。生活習慣病で通院している患者さんにも胃腸の検査はぜひおすすめしておきたいのです。糖尿病の患者さんを例にとっても、死因で最も多いのは癌ですから、日本人に多い消化器癌の早期発見は特に重要です。



ドックの検査の中で私が苦手とするものがいくつかあります。

●**眼圧検査**は、経験者には分かると思うのですが、空気が噴出して目にあたる瞬間がどうにもつらいです。思わず瞼が下りてしまい何度かやり直しになりました。

●**呼吸機能検査**は年齢の割には肺活量、一秒率とも良好なのですが、ひととおり測り終わると生理機能担当の技師さん(毎年同じ人)からコメントがあるのです。「去年より数値が低めですね、もう一度されますか？」これを聞くと、じゃあ再チャレンジとなってしまう、かなりがんばって昨年並みのデータをクリアしています。

●**腹部エコー**は検査を受ける立場になってみると、お腹に端子をあてている時間が妙に長く感じられます。今は肝臓あたりを見ているな、となまじ分かるのでかえって気になります。じっくり観察されると何か所見があるからでは、と疑ってしまいます。



●**胃透視**は、まずバリウムと発泡剤を飲んで、げっぷをがまんするのがつらい。さらに固い検査台の上で胃壁にバリウムをなじませるために体を回転させるのが大変です。台が遠隔操作によって動いて傾斜が生じると、しっかり手すりにつかまって自分の体重を支えていなくてはならず、この検査は筋力が落ちてくると無理ではないか、という気がします。

診療していて胃の検査が必要なご高齢の患者さんがいたら、最近はバリウムを使った透視よりは胃内視鏡検査(胃カメラ)をお勧めするようになっています。胃内視鏡は組織検査やピロリ菌の培養検査も同時に行うことができ、画像の精度も格段に向上しているので、透視に比べると情報量が豊富です。昨年は私自身初めて胃内視鏡を受けたので、その年末の透視はパスしました。早く人間ドックでも内視鏡検査をルーティンにしてもらいたいものです。

ドックの結果は2週間後には郵送で報告されます。相手が医師なので、自分で判断して精密検査を受けておきなさい、と任されている感じです。年1回のドックの結果を並べていくと、年月に伴う細かい変化に気づくことがあります。医者の不養生にならないように、これからも続けていきたいと思えます。



強化月間について先取りでご案内しています。

強化月間? 1年を通してこんな事に気をつけて…。という項目を季節でピックアップして
処置室(看護師・検査技師)でお声かけしています。



【 シックデイルール 】

* 風邪などのために吐き気や嘔吐・下痢・発熱がある

* 食あたりで食事が摂れない

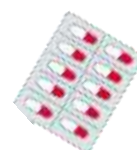
このようなときを**シックデイ**といいます。

シックデイになると、高血糖や低血糖が進み、症状が悪化し、

意識障害を引き起こす危険性があります。まずは症状を和らげるために受診しましょう!

薬やインスリンは? 自己判断で止めたりせずに、主治医に相談しましょう。

あらかじめ、普段の受診の時に聞いておくと安心ですね。



【 体重測定 】

筋肉量が増えたから体重が増えた。こんな方は少ないはず。

体脂肪が増えるとインスリンの効きが悪くなって血糖値に影響します。

クリスマスにお正月…寒いから出歩くのもおっくうだし…こんな時期には要注意ですよ。

日頃から自宅で体重チェックをしましょう!

より良いコントロールの助けになりますよ。



【 眼科受診 】

糖尿病網膜症は失明の最大の原因となっています。

網膜とは眼球の奥の内側にある膜です。カメラのフィルムの部分に当たります。

物を見るための細胞が集まって膜状になっていて、血管が網目のように張り巡らされています。

血糖が高い状態が続くと全身の血管が少しずつ傷んでいきます。

毛細血管のなかでも網膜の血管は影響を受けやすいため、**糖尿病の大きな合併症の1つ**として知られています。

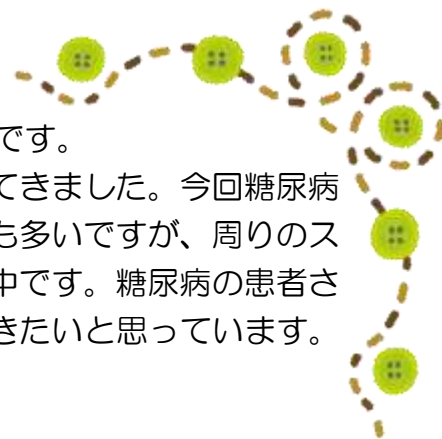
糖尿病網膜症の初期には自覚症状がほとんどないため、定期的な眼科でのチェックが大切です!

眼科の先生との情報を共有するため**ピンクの用紙**をお渡ししています。

いろいろなデータを上手に活用して、毎日を快適に過ごしていけるといいですね!

看護師 松山 玲子

スタッフ紹介①



今年6月末より勤務させていただいている看護師の甲斐智美です。
これまで内科、整形外科、消化器外科で少しの間ですが働いてきました。今回糖尿病専門クリニックで働くことになり、慣れない業務に戸惑うことも多いですが、周りのスタッフの方々に教えていただき、徐々に身に付けてきている最中です。糖尿病の患者さまに安心してもらえるよう自分の知識や技術の向上に励んでいきたいと思っています。よろしくお願いします。

ところで、私の好きなことについて書こうと思います。それはパッチワークです。本格的に始めたのは5年前です。初めは簡単な裁縫しかできなくて続けられるか心配でしたが、一緒にレッスンを受けていた方々とがんばったので昨年講師の資格まで取ることができました。気に入った布と布をつなぎあわせていく単純な作業ではありますが、色合いやバランスを考えて自分好みの作品をつくるのがパッチワークの魅力だと思っています。大きいものだと180×200 cm くらいのタペストリーも作りました。針休めに小さなポーチなども作ったりします。

この作品は半年かけて作り上げました。



スタッフ紹介②

はじめまして。遅くなりましたが、今年の6月から臨床検査技師としてお世話になっております龍寛子と申します。西宮市内の自宅から自転車で”キコキコ”とペダルをこいで出勤しています。まだまだクリニックでは新米なので、色々とお手間をとらせることがありますが、頑張っ参りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

今回は自己紹介の機会を頂きましたので、私の趣味についてお話したいと思います。

私はこれまで子育てに追われ（いまも追われていますが…）

なかなか趣味と呼べるものはありませんでしたが、数年前から夫がダイエットを兼ねてランニングを始め、その夫の勧めもあり、今年に入り私もランニングを始めました。



学生のころから走るの好きだったので、「フルマラソン完走」を目標に走り始め、神戸マラソン参加が決まってからはトレーニングを本格的に開始！…と言いたいところでしたが、さすがに夏の暑さには勝てず、そこそこのトレーニングで当日を迎えました。また、前日にはまさかの体調不良で点滴をうつ羽目に…

走る前は不安でいっぱいでしたが、走り出すと30キロぐらいまで気持ちよく走ることができました。けれど、その後はやはり練習を怠っていたからか、歩くのもままならず、6時間を超えてゴールにたどり着き、何とか完走はできましたが悔いの残る結果となりました。

来年はしっかり練習をして、万全の体調で臨みます。
2015年は今よりも走れる検査技師となれるよう頑張ります。



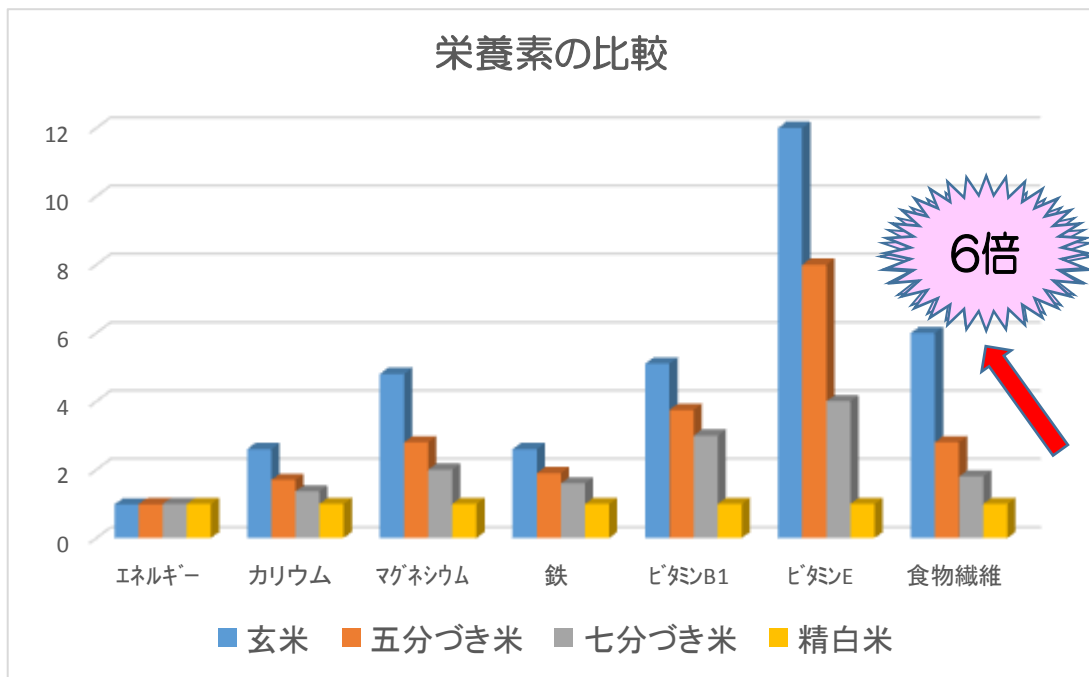
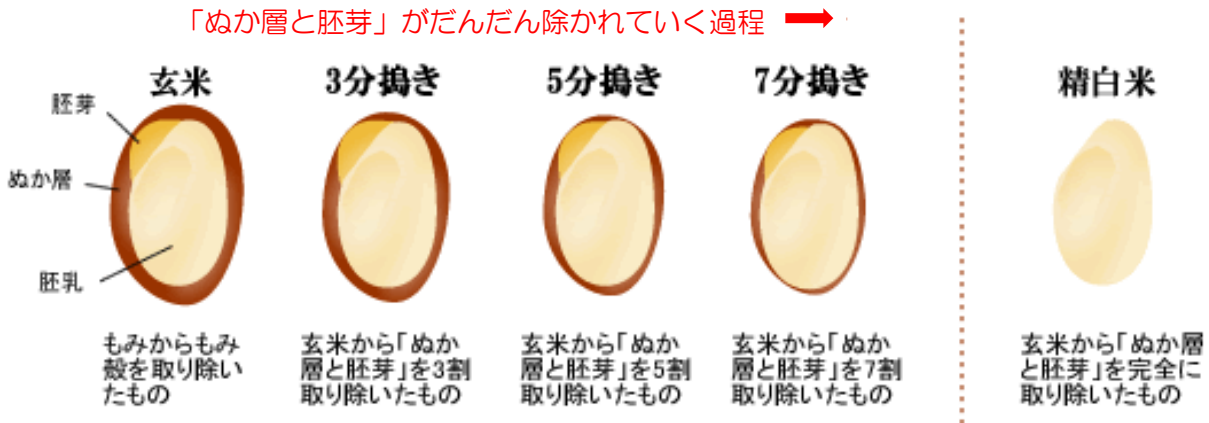
～お米について～

世界の主食の中心は三大穀物といわれる米・小麦・とうもろこしです。
日本の主食といえばお米ですね。今回はお米についてのお話です。



お米に含まれるでんぷんの性質の違いにより、“うるち米”と“もち米”に分かれます。
普段みなさんがごはんとして食べているのは“うるち米”です。

稲の収穫後、精製の度合いにより玄米・3分づき・5分づき・7分づき・精白米などに分けられます。



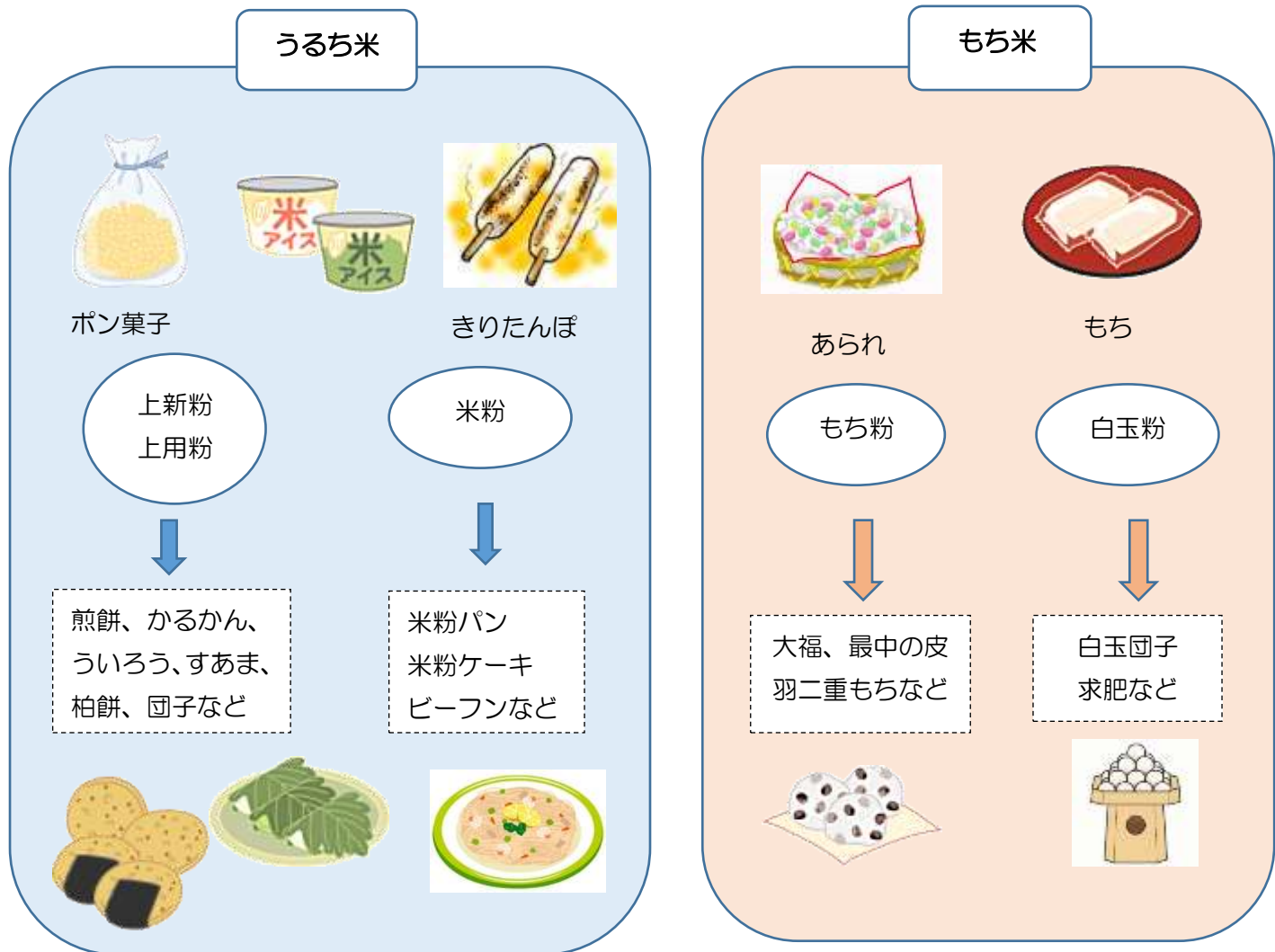
精白米の成分を1とすると、上記の棒グラフのような結果になります。
エネルギーに差はほとんどありませんが、特に玄米はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富なことがわかりますね。食物繊維が多く含まれていると食後の血糖値上昇を抑える効果が期待出来ます。

最近の炊飯器には玄米炊飯モードがついているものもありますが、ない場合は圧力鍋で炊いたり土鍋炊いたり、浸水時間が長く必要だったりと少々扱いにくいところもあります。

特別な機能がなくても、玄米を白米に混ぜて炊飯したり、雑穀がミックスされたものを混ぜて炊飯したり、押し麦を加えるだけでも食物繊維が増え、食後の血糖値上昇を抑えることが期待できます。

どのご飯もまずはゆっくり、そしてしっかり咀嚼して食べることを心掛けて下さい。

また、加工品も沢山ありますね。



塩せんべい、醤油味のせんべい、あられなど、小豆あんの様に甘く感じないので安心して食べる方がたまにいらっしゃいますが、元をたどればお米が原料です。食べすぎると血糖値が上昇するので気を付けましょう。

みなさん、お正月はお餅を食べ過ぎなかったですか？

食生活の乱れなど早めに修正しましょう。



管理栄養士 金岡 典子

検査の玉手箱



ヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)って？

糖尿病の患者さんの治療がうまくいっているかどうかをみるのに『ヘモグロビンエーワンシー(以下、HbA1c)』という検査が欠かせないことは、皆さんご存知のとおりです。

そして HbA1c の値は採血したその時ではなく、過去1~2か月間の血糖値(血液中のブドウ糖の量)の平均を表すという重要な目安です。では、なぜ過去なのか疑問に思ったことはありませんか？今回は改めて HbA1c について考えてみましょう!!



血液が赤く見えるのは、赤血球の中に含まれるヘモグロビンという色素のためです。赤血球は骨髄で作られ、全身の血管をぐるぐるとめぐって、古くなった赤血球は脾臓(ひぞう)で壊れます。壊れるまで、約4ヶ月といわれています。体中をめぐり続けている間に、ヘモグロビンはブドウ糖とくっつきます。このくっついたものを、HbA1c と呼んでいます。



このため血液中のブドウ糖が多いほど(血糖値が高いほど)HbA1c の値も高くなります。HbA1c の単位は、全体のヘモグロビンのうちブドウ糖とくっついているのがどれくらいか、割合を表すパーセントになっています。

ヘモグロビンとブドウ糖は、一旦しっかりくっついてしまうと赤血球が壊れてしまうまで離れません。ヘモグロビンは毎日少しずつ入れ替わりますので、HbA1c も少しずつ入れ替わり、赤血球の寿命の半分にあたる約2か月間の血液中のブドウ糖の量(血糖値)がどうであったかわかるのです。だから採血の4、5日前だけ節制しても、HbA1c は急には下がりません。このように、血糖値は採血をしたその瞬間の値ですが、HbA1c は過去の平均なので、頑張った結果が数値に現れるのが後になることもあるのです。



HbA1c が高いとどうなるのでしょうか？

HbA1c が高いということは、血糖値の高い状態が少なくとも2カ月は続いているということです。もし、HbA1c が高い状態が数年にわたって続いたら……全身の血管を痛めてしまいます!!



また、HbA1c は、とても便利な検査ですが、なんらかの原因で実際よりも高く、あるいは低くなることがあります。出血や(赤血球が壊れてしまうタイプの)貧血、肝硬変などによって赤血球の寿命が短くなると、実際よりも低めになることもあるのです。

その際に、HbA1c に代わる検査として、『グリコアルブミン(以下 GA)』があります。

GA は、血液中のアルブミンというタンパクに、ブドウ糖がくっついたものです。GA は、過去約2週間の血糖値の平均を表します。

HbA1c の正常値は、**4.7~6.2%**(国際標準値)です。

また、糖尿病の合併症を予防するための目標値は、HbA1c **7.0%未満**ですが、病状や年齢などにより、当院では目標値を個別に設定しています。皆さんそれぞれ先生と相談して決めた目標のHbA1c 値を目指して、頑張りましょう!!

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0 未満	7.0 未満	8.0 未満



(臨床検査技師 山口)

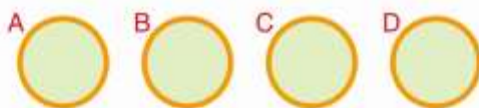
クロスワードパズルに チャレンジしてみよう！

糖尿病について、パズルをしながら

復習してみましょう。

クロスワードを完成させて、

A～Dをつないでください。



→ ヨコのカギ

- 1 食後に上がります。糖尿病の患者さんは ____ が高めです。
- 2 糖尿病の人には、お肉よりも海の幸である ____ がお勧め。DHAも豊富。
- 3 足の速い動物。桜肉ともいわれる肉は、牛肉よりも低脂肪・低カロリーです。
- 4 1冊の本を最後まで読み切ること。糖尿病について学ぶために、この糖尿病小冊子を最後まで ____ しましょう。
- 6 ____ にも使われるカンピョウは、食物繊維が豊富なのでお勧めの食品。
- 8 そんなに怒ると ____ が上がっちゃうよ。高 ____ は万病の元、注意しましょう。
- 9 糖尿病治療で打つ ____ の注射は痛くないので大丈夫。
- 12 悪い ____ は、脊椎のゆがみや内臓への圧迫をもたらし、健康によくありません。糖尿病の治療にも、正しい ____ で向かい合いましょう。
- 14 戦いのこと。免疫機能は、体内の病原体や有害物質との戦いを繰りひろげています。糖尿病は免疫を低下させ感染症を引き起こすこともあります。
- 15 薬物療法をしている人は低血 ____ 症状に注意しましょう。



↓ タテのカギ

- 1 ____ の目ざめはさわやかでしたか？十分な睡眠をとる規則正しい生活は、生活習慣病である糖尿病予防のためにもなります。
- 3 糖尿病治療のためにウォーキングなどの ____ をしましょう。
____ 不足は肥満や筋力低下などをもたらします。
- 5 糖尿病を誘引させる過度のストレス。ストレスを感じた時は ____ でも休息するのが効果的。
- 7 不摂生と不健康は ____ 合わせ。規則正しい生活が、糖尿病などの生活習慣病予防に大切ですね。
- 8 合併症の1つである糖尿病網膜症はなかなか忍び寄る ____ が感じられません。
半年に1度は眼科検診を受けましょう。
- 10 皮膚の毛細血管を刺激し血行を良くする乾布 ____ 。糖尿病が進行すると網膜や腎臓など全身の毛細血管に障害が起きることもあります。
- 11 糖尿病に立ち向かうには正しい ____ が必要。医師のアドバイスや説明を聞きましょう。
- 13 甘くて冷たい ____ クリーム。糖尿病の人は主治医と相談してからとりましょう。
- 15 日本酒を入れる容器はおちょこと ____ 。糖尿病の人は主治医と酒量を相談して決めましょう。
- 16 インスリンを分泌する臓器。この機能低下は糖尿病の一因になります。
- 17 食事は1日 ____ 回、規則正しく、1日30品目以上を心掛けてとりましょう。

日本イーライリリー株式会社より提供

正解は最後のページにあります。

花の小部屋

今回は10月から12月にクリニックを飾ったお花を一挙ご紹介します。10月は鮮やかなお花が多かったですね。ただ夏とは違って実や果実が加わっていました。11月になるとクリスマスに向けた華やかなアレンジや、お正月風の粋なアレンジで楽しませて頂きました。お花は月に2回かわります。どのお花をご覧になりましたか？



☆ クロスワードパズルの答え



正解された方は
受付にて粗品が
もらえま〜す！
数に限りがありますので、お早めに！



診察時間

【月～土】 午前9：00～12：30
【月・水・金】 午後4：00～6：30
【火第1・4週のみ】
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

