

2015年 春号

Vol.41 (2015年5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>

【院長のことば】

タイガース雑感

【連載】

- ・ナースのささやき
強化月間 歯周病
- ・管理栄養士のつぶやき
保健機能食品について
- ・検査の玉手箱
食後の血糖値はどれくらい?
- ・西宮あゆみ会 ~報告~
- ・ほっとひといき
12年目になります

【お知らせ】

休診のお知らせ

【院長のことば】



タイガース雑感

阪神甲子園の駅前にノホテル甲子園というホテルがあります。西宮では唯一のシティホテルなので医師会行事や講演会などは、よくこのホテルを使います。プロ野球のシーズン中にはホテル内においても球場から応援の鳴り物の音がよく聞こえてきます。懇親会の最中にも、ペナントレースの山場ともなると、「8回裏1点リード」という具合にファンの先生方の間で、スマホ片手に試合経過の情報が飛び交います。

甲子園で電車のドアが開くと乗り込んでくるトラギョはっぴの団体さん、そうか今日はその日であったか。車内のやりとりで夜のスポーツニュースを見るまでもなく試合結果は分かります。「あの場面でストレートのフォアボールはありえんやろー」「あそこでゲッツーっとか、明日から鳴尾行きちゃうの」・・・どうやら負け試合だったようです。

病院勤務医時代の1年上の先輩ドクターがなかなかの阪神ファンでした。新聞は必ずデイリースポーツ。サッカーワールドカップに日本の初出場が決定した翌朝でも、しれっと阪神のお家事情で一面を埋めるあの新聞です。春4月、ペナントレースは開幕直後、朝医局に来るとデイリースポーツを開きつつ「今年の助っ人はいけますよ、30本は打つかな」とひとくさり。勝ったり負けたりでもまだまだ先は長く夢があります。5月6月、黒星先行し始め新聞は買ってくるものの医局の机にポンと置き「あきませんわ」とひとこと。7月8月、どこまで沈む借金生活、頼りにしていた助っ人は成績不振の上に起用法でも

めて一時帰国、デイリースポーツは医局まで届かず、おそらくは駅のごみ箱行きか。9月、プロ野球？ペナントレースまだやってんの？さあ仕事仕事。

私は阪神ファンではないのですが、周りにこの先輩に限らず阪神ファンは多かったので、口には出さねど共感はしておりました。阪神ファンであり続けるためには、余計なストレスを引き受ける度量の広さが求められます。優勝は20年から30年に1回、生きてるうちに2回見られれば成仏できます、とはその先輩の言です。近年は沙汰やみですが、ひと昔前はシーズン中もお家騒動がよくあり、フロントともめて監督がやめたり、監督、コーチともめて選手がどこかに行ったりは日常茶飯事。人気にあぐらをかいて(?)弱くても客は来るという考えか、以前は選手補強にあまり金を使いませんでした。そんな状況で金満G球団を打ち負かすのが痛快だったわけですが、最近是他球団から引き抜きするG球団に近い立場になって少し残念な感じです。

それにしても記憶に強く焼き付いているのは1985年の優勝、バックスクリーン3連発のあの年です。現在某私大教授のある先生は吉田監督胴上げの写真を「歓喜の瞬間」と題して、講演スライドに長らく使っておられました。



阪神タクシーにはずいぶんお世話になっています。

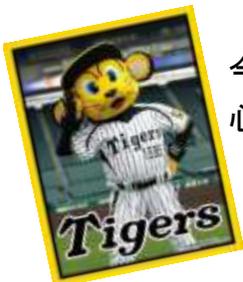
クリニックから呼ぶと時間を置かずに来てくれます。阪神タクシーには白黒ですがトラ縞のタイガースバージョンの車両があるのをご存知でしょうか。私は今まで相当な回数、阪神タクシーに乗っていますがタイガースタクシーに乗ったのはたぶん4、5回です。乗ってみると周囲からの注目を感じます。運転手さんに尋ねると全登録台数200台のうち7台のみで、乗務している運転手さんは阪神ファンというわけではなく、会社からの割り当てで誰が乗るか決まっているそうです。阪神ファンなら当たればテンション高まるでしょうが、運転手さん曰く、順番まわってきても、「次のに乗るわ」とつれなく告げるお客さんもあり、必ずしも売り上げアップにつながるわけではないそうです。

去年は思いがけず甲子園球場の観戦チケットを2度プレゼントされました。

一度は医療機器メーカーの提案で、甲子園のライナービジョンに糖尿病啓発のメッセージをクリニック名で流したのがきっかけです。そのメーカーはタイガースの岩田投手とタイアップしています。岩田投手は少年時代に1型糖尿病を発症しており、インスリンの頻回注射で治療しながらマウンドに上がっています。また小児1型糖尿病の会で講演をしたり、ポケットマネーで球場に招待するなど、他の患者さんたちの支援をしています。作成した啓発メッセージが流れるその日のチケットを、メーカーが提供してくれました。あいにく私は予定が合わず、代わりにスタッフに観戦がてらメッセージ確認してもらいました。

あとの1回は大学時代の同級生からです。彼が新規開業するにあたり参考にしたいと当院を視察し、そのとき立ち上げの際のアドバイスもしました。後日、御礼にということで巨人戦のペアチケットをいただきました。たまの野球観戦は頭をからっぽにしてみるといい気分転換になりますよ、とメッセージが添えられていました。久しぶりに甲子園に行きましたが、リニューアルして見違えるほどきれいになっていました。席は一塁側ベンチのすぐ上で選手の動きも間近に見えて楽しめました。

今年タイガースは球団創設80周年です。そろそろ周期的には優勝してもいいころでしょう。心に残る瞬間を見られるよう期待して、球場にも足を運んでみようと思います。



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。



りんごをかじって歯ぐきから血が出ませんか?

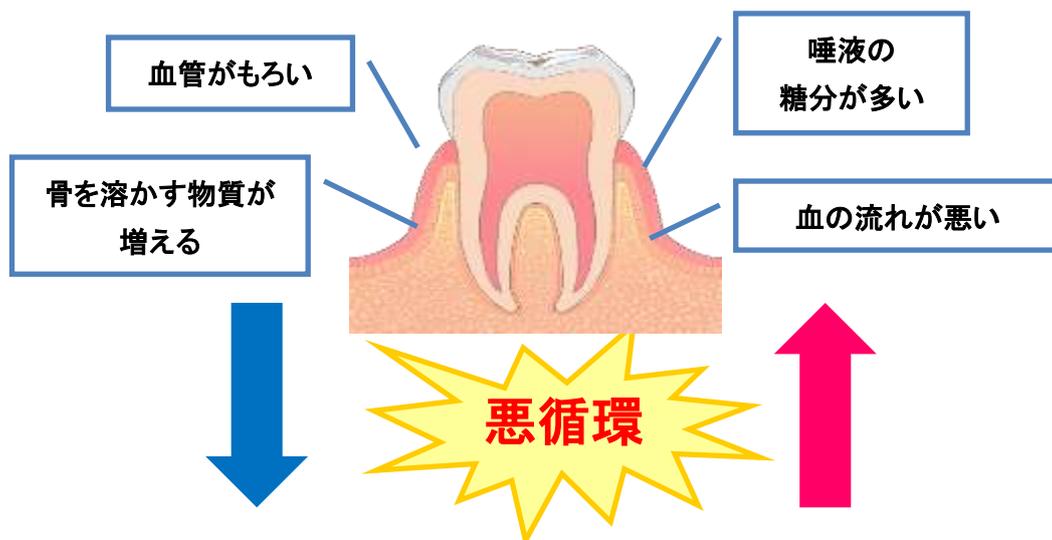
ご存知歯周病の症状の一つです。

歯磨き粉のCMの懐かしいフレーズ。CMが流れていたのはまだ子どもだった頃で不摂生をしているおじさんにしか関係ないと思っていたのは私だけでしょうか。

現代では若者の年代から歯周病の危険が!!

糖尿病や加齢で、歯周病が進行する危険性はさらに高くなります!

●糖尿病だと… 歯周病に感染しやすく治りにくい



●歯周病だと… 高血糖になりやすい

- 食事をしっかり噛んで食べることができない
- インスリンの効果が弱まる



歯周病の進行を防ぐには

- ① 毎食後、正しい方法で歯みがき（どうしても無理なら液体歯みがきですすぐ）
- ② 定期的に歯科を受診し歯石を取る（早期に発見・歯のみがきかたも教えてもらいましょう）
- ③ より良い血糖値のコントロール（糖尿病の治療を継続しましょう）
- ④ 禁煙は大きなポイント！（全身の血管にダメージをあたえています）



4回にわたって強化月間についてお知らせしてきました。

（看護師 松山 玲子）

保健機能食品について

保健機能食品と聞いてどのようなイメージがありますか？

「これさえ摂れば健康になれる！」「何となく良さげなので食べている(飲んでいる)」なかには「なんだか胡散臭い」など様々な意見があるかもしれません。



私たちが口にするものには、薬と食品があり、以下のように分類されます。

＜名称及び分類＞			
医薬品 (医薬部外品を含む)	保健機能食品		一般食品 (いわゆる健康食品を含む)
	栄養機能食品	特定保健用食品	

国が安全性や有効性などを考慮して設定した基準等を満たしている場合に、保健機能食品と称することができます。

特定保健用食品【通称:トクホ】



個々の製品ごとに消費者庁の許可を受けており、保健の効果を表示できる食品をといいます。

このマークのついた食品です。

保健の効果とは、「糖の吸収をおだやかにする」「血圧を正常に保つ」「おなかの調子を整える」などです。

お茶などに含まれていて「糖の吸収をおだやかにする」との効果謳われていることで有名なのが、難消化性デキストリン。

ちなみに、

難消化性デキストリン=トクホ、ではありません!!



配合の割合や他の成分との相互作用などの関係もあるため、トクホと同じ働きがあるとは限りません。あくまでの個々の製品ごとの許可です。

先日、ノンアルコールビールがこのトクホに承認され、話題になっています。

ノンアルコール飲料にはアルコールが含まれていないのですが、本来 20 歳以上の成人を対象に作られた商品なので、未成年が購入することはできません。

しかし、健康にある程度の効果があると国が認めただけですから、未成年の飲酒のきっかけになるのではないかと危惧されています。

問題は未成年だけではないのかも知れません・・・難消化性デキストリンを含み、「糖の吸収をおだやかにする」と言われたら、みなさんはどうですか？

栄養機能食品



1日に必要な栄養成分を摂れない場合などに、栄養成分の補給を目的としている人に対して、栄養成分の機能を表示している食品です。

トクホのように個々の製品ごとに消費者庁の許可を受けている食品ではないので、マークはありません。

栄養成分の機能とは、例えば、

カルシウムを強化した食品:「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。」

ビタミンCを強化した食品:「ビタミンC皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。」

など、決められた表示をせねばなりません。もちろん強化した栄養成分の含有量と過剰摂取の注意喚起を記載も必要です。

「ダイエットに効く」「減量できる」「〇〇が治る!!」という表示を国は認めていませんので、保健機能食品ではありません。

注意してほしいのは、特定保健用食品や栄養機能食品は食品であり、薬ではありません。多量に摂ったからといって、病気が治るわけではないことや予防の効果が高くなるわけではないことを頭に入れておいてください。

これらの食品やサプリメントがありましたら、診察時などにお伝えください。

最後に、保健機能食品に記載しなくてはならない大切な文言があります。

「食生活は主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」



(管理栄養士 有佐美穂子)



あゆみ会報告

4月12日に第26回あゆみ会総会が行われました。5回目となる野外での総会は南芦屋浜に広がる“芦屋市総合公園”でウォーキングとミニ運動会を行いました。当日はスタッフの願いが通じたのか、暖かく絶好の運動日和となり会員11名、体験3名のみなさんと楽しい時間を過ごすことができました。

準備体操で体をほぐした後は、公園内の緑地を抜け、潮芦屋ビーチ沿いをウォーキング。広々とした視界の中、潮風を感じながらそれぞれのペースで進みます。



赤、青、黄色の3チームにわかれ、ミニ運動会の開始です。

第1種目は『ボールと言葉の伝言ゲーム』縦に並び、頭の上や足の間からボールを渡しながらか、言葉を伝えていきます。ボール渡しに集中すると、あれ？いつのまにか言葉が違う？

頭とからだを両方使ってみなさん笑顔に



第2種目は『フラフープ送り』チームごとに手をつなぎ、手を離さないように次の人にフラフープを回していきます。スピード勝負に足がひっかかり、肩がひっかかり。早く早く！

お待ちかねの昼食時間。栄養士監修の500kcalお弁当は彩り豊か



さあ、お腹も満たされ午後の部スタートです。第3種目は『糖尿病○×クイズ』
糖尿病に関するクイズに○か×か正解と思ったボードの前に移動します。みなさん問題を聞いてうーんと悩み、しばらく動けず。糖尿病の知識を駆使して挑みました。



最後の種目は『借り物着せ替え競争』チームの1人を変身させるため、2人1組でボールリレー。風船を割って中にあるヒントを頼りに、着せ替えグッズを選びます。何に変身するかはお楽しみ。間違っ別
のチームのグッズを持ってきたり、ハズレの風船をひいてしまったり終始にぎやかでした。変身グッズ
はスタッフの手作り、何に変身したかわかりますか？



初のミニ運動会、優勝は赤チームのみなさん！自然の中で童心にかえり、勝負となると一生懸命、笑顔
いっぱい楽しい会となりました。

西宮あゆみ会では会員のみなさん同士のコミュニケーションの場となるよう、これからも楽しい企画を
考えていきたいと思っています。これやってみたいと思う事があれば、ぜひスタッフに教えてください。



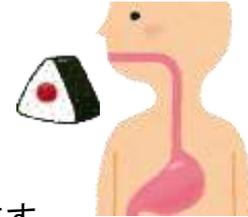
最後はみんなでハイチーズ！！

あゆみ会会員募集も随時行っていますので、お申し込みはぜひ受付まで。



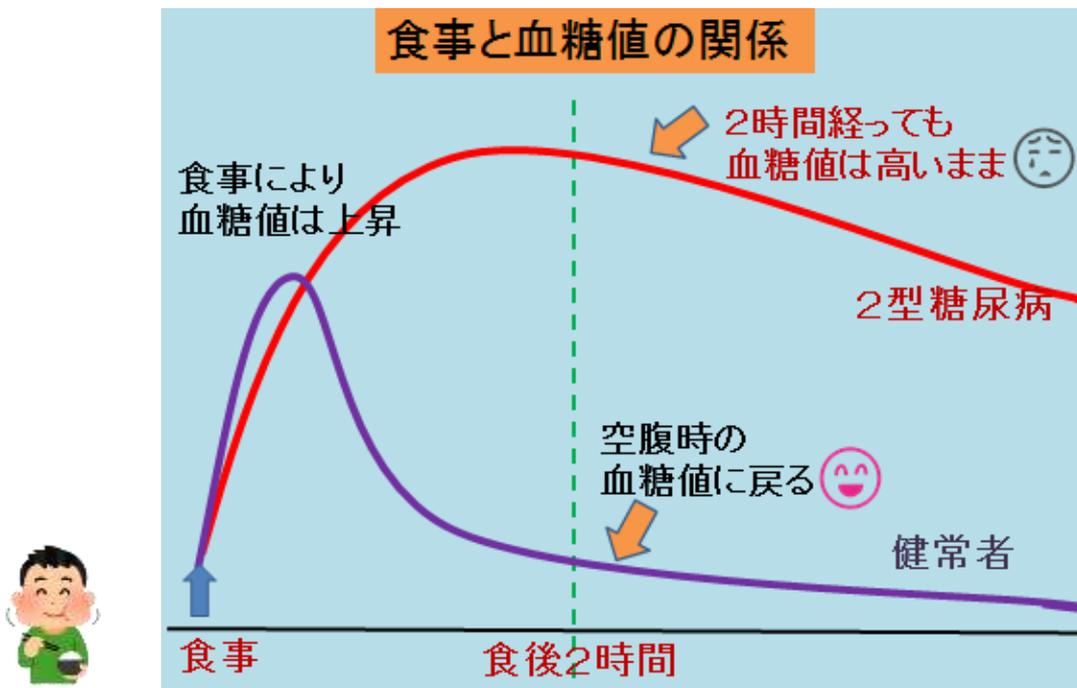
食後の血糖値はどれくらい？

血糖値が食事によって変化することは皆さんよくご存知です。では、血糖値のピークが食後何時間でどれくらい上がるのかご存知の方は意外と少ないのではないのでしょうか？

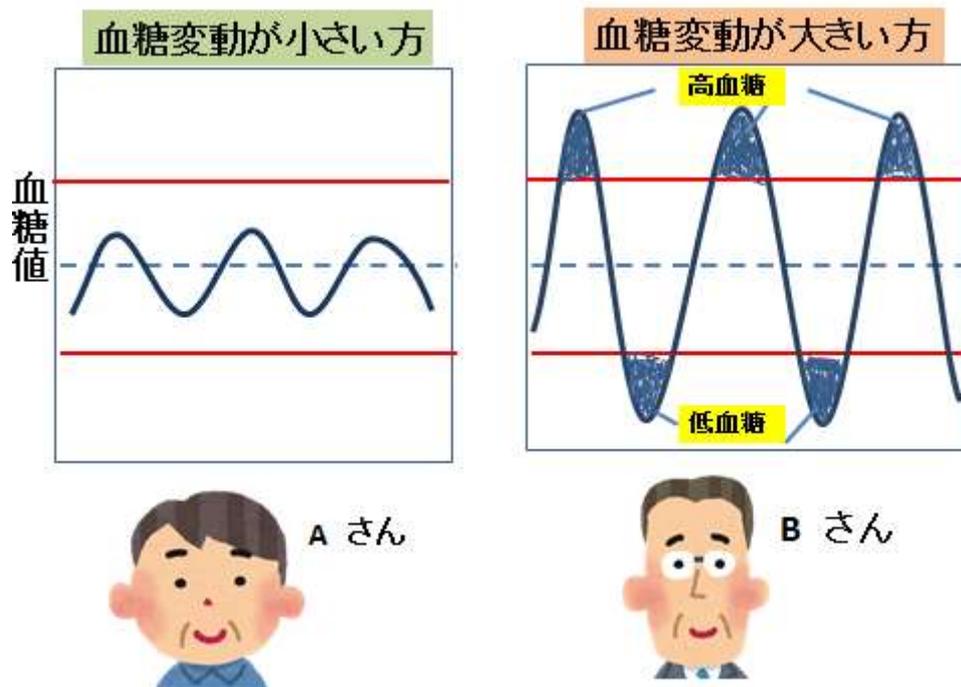


食事により体内に取り込まれた炭水化物は、胃腸で消化されブドウ糖になり、小腸で血液中に吸収されます。正常な方は、1日の中で食事を挟んでも、血糖値は140mg/dl くらいまでしか上がりません。30分から1時間がピークで2時間もすれば食前とほぼ同じ血糖値に戻ると言われています。

これは、膵臓から血液中に分泌されるインスリンが、細胞内にブドウ糖を取り込んで血糖値を下げるからです。しかし、糖尿病の方はインスリンの分泌量が少なかったり、インスリンが効きにくかったりするために、上手く血糖値を下げるできないのです。



高血糖が続くと全身の血管を痛めてしまうため、神経障害、網膜症、腎症など糖尿病特有の合併症が出てきます。過去1~2ヶ月の血糖値の平均を表すHbA1cが7%未満だと、これらの合併症は進みにくいと言われています。HbA1c 7%未満を保つためには、食後2時間血糖値を180mg/dl 未満にすることが目安です。



上の図は、2人の方の1日の血糖値の変動を示したもので、HbA1cはほぼ同じです。しかし、同じHbA1cでも、血糖値の変動が大きいBさんの方が、血管壁の受けるダメージは大きく動脈硬化が進みやすいのです。食前の血糖値が高なくても、食後の血糖値（食後2時間値）が高いと心筋梗塞など発症する危険率が高いと言われています。

食後高血糖にならないようにするには、どうすれば良いでしょうか？

- ① 食事はまず野菜から、先に食べる。
- ② ゆっくりよく噛んで食べる。
- ③ バランスのよい食事を心がける。 などいろいろ工夫されている方も多いと思います。



血糖測定器をお持ちの方は、どんな食事をするとどれくらい血糖値が上がるのか、血糖値がどのように下がっていくのか、自分で確かめることができます。お薬やインスリン注射で、どれくらい食後の高血糖を抑える事ができているかを実感することもできます。血糖測定器をお持ちでない方でも、食後に来院して採血することで、自分の食後血糖値を確かめることができます。

食後の血糖値についても、気にしてみましょう！

(臨床検査技師 山口由以子)

12年目になります！



私は、渡辺内科クリニックで働きだして12年目に入りました。私の名前は知らなくても、顔は皆さん知っていただいていると思います。それ以前は、県立西宮病院に十数年勤めていました。県立西宮病院から出会っている患者さんも何人かいらっしゃいますよね。

というわけで、私は渡辺院長とは結構長い付き合いなのです。私が内科外来で働いている時、院長が県立西宮病院にこられました。

当時の外来は、ひとりの医師に看護師が付いて患者さんの診察の補助をしていました。ですから、院長の診察に当たると外来が終わるまで、ずーと一緒の空間にいるわけです。わりと医師も看護師も仲が良かったので、いつもの調子で先生の薬指の指輪を見つけた私は、「先生結婚してんの？子供さんいるの？」など、話しかけると、不機嫌そうに？「はい」「います」と短い返事しかなかったので、私の渡辺先生の第一印象は、「何て無愛想な人」でした。そして目線は左斜め45度くらいを見てて、どこを見て診察をしているのだろうと正直「不思議な人・・・」でした。

それでも、院長と同年代の医師も2、3人いて、他の先生方から飲み会に誘われて参加すると、あの無愛想な院長もいるではありませんか！ととてもおどろきました。

そしてやっぱり、飲み会でもあまり話さない人でした。

他の先生方の話を、「ふむ ふむ」と聞いていることが多かったように思います。

でも、そんな院長がなんと・・・県立西宮病院で糖尿病教室をはじめて立ち上げたのです。看護師たちは忙しいから、急に人は出せないと反発したのを憶えています。でも院長は、細かく計画を立てて、やや強引に推し進めました。

いつのまにか、私は外来看護師の糖尿病教室メンバーに入っていました。強引だと思いましたが、患者さんに正しい知識を知ってもらうという熱意もすごいんだと感心しました。

時間が過ぎて、私も病棟に上がり、院長とは廊下で挨拶する程度になりましたが、院長が開業してしばらくたった頃、縁があり渡辺内科クリニックにお世話になることになりました。

今も相変わらず院長は愛想がいいとは思いませんが、(県立西宮病院の頃よりはかなりいいと思います。)患者さんのためにいつも勉強しているのは知っています。冗談を言っても通じないことも多々あり、不思議な人です。でもわからないところが面白いです。

クビにならない限りは、今後も勤務していると思いますので、皆様よろしくお願いします。



看護師 安原 孝子

■ まちがいさがし「こうばん」

2まいの えには、ちがう ところが 7つ あるよ。
みつけたら、みぎの えの ちがう ところに ○を つけよう。

ひだり



みぎ

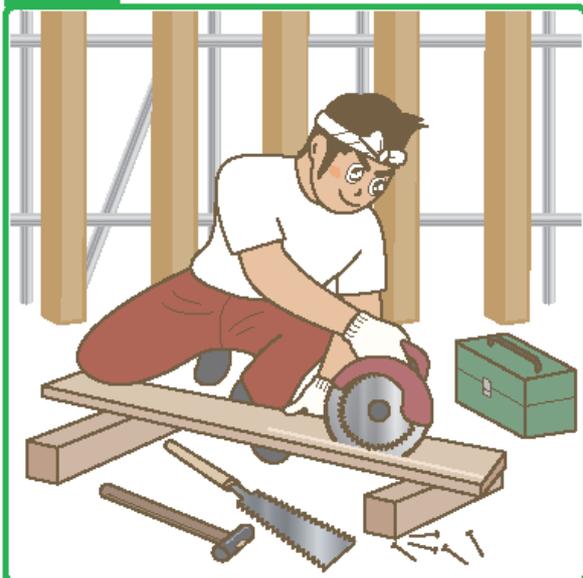


このプリントはホームページで無料ダウンロードできます (YAHOO で「幼児の学習素材館」と検索)。 ©幼児の学習素材館 <http://kotoba.littlestar.jp/kietsu-sozai.html>

■ まちがいさがし「だいくさん」

2まいの えには、ちがう ところが 7つ あるよ。
みつけたら、みぎの えの ちがう ところに ○を つけよう。

ひだり



みぎ



このプリントはホームページで無料ダウンロードできます (YAHOO で「幼児の学習素材館」と検索)。 ©幼児の学習素材館 <http://kotoba.littlestar.jp/kietsu-sozai.html>

答えは最後のページにあります！

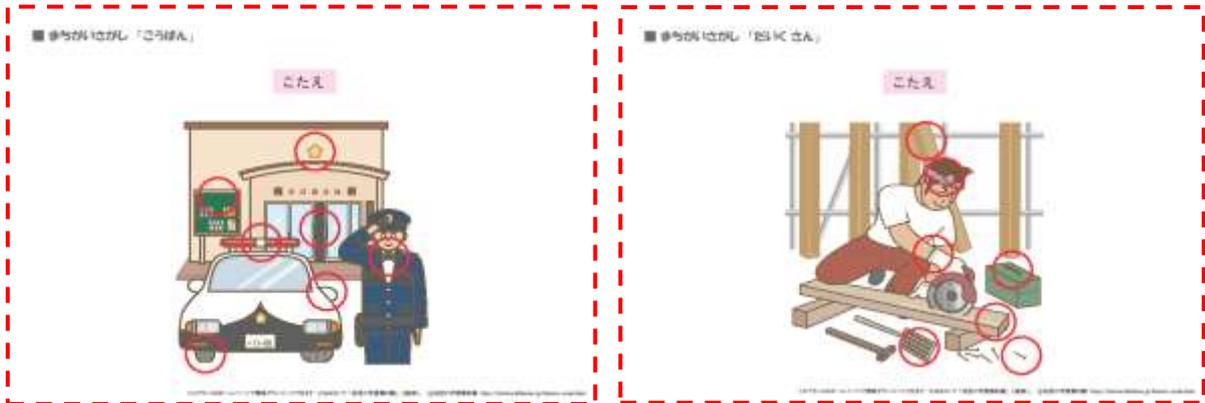
花の小部屋



今回は、2015年1月から4月にクリニックを飾ったお花をご紹介します。こうして並べてみると、1月は格調高い紫、2月は春らしい黄色、3月は清楚な白と各月で色が揃いました。そして、4月のクリニックには、色とりどりのとても華やかなお花が届きました。実はこのお花は、当クリニックに通院されている方から頂いたものなんです。ご自宅のお庭で栽培されているそうです。色鮮やかなお花を見ていると、愛情いっぱい育てられているご様子を感じられます。お花をみていると、癒されたり勇気づけられたり、私達のいろんな感情に働きかけてくれますね。それは、お花の持っているいろんな色も影響しているのかもしれませんがね。またいつか、色のお話なんかもしてみたいと思います^^。



間違い探しの答え



学会休診のお知らせ
5月21日(木)22日(金)23日(土)

