

# Foyer

2015年夏号 Vol.4 2

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  
UR <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】

ニュー・ジェネレーション

## 【連載】

- ・ナースのささやき
- ・検査の玉手箱
- ・管理栄養士のつづやき

## 【ほっと一息】

はじめまして

## 【おまけ】

脳活ゲーム“フルーツ迷路”

## 【お知らせ】

New 担当医表



## 【院長のことば】

### ニュー・ジェネレーション

41歳で開業してから今年で15周年を迎えます。

医師会に入会した頃の頃、会員名簿では40歳代は十指に満たないほどで、ペーパーもいいところでした。どの会合に出ても最年少ということが多かったと記憶しています。最初から糖尿病診療に特化していたこともあり、西宮では特異な存在と見られていたようです。また西宮でも2世、3世の世襲は多く、私のように病院勤務医を経ていちからクリニックを立ち上げるのはむしろ少数派でした。「糖尿病だけでやっていけるの？まあがんばって」といった冷ややかなお言葉をいただいたこともありました。

おかげさまで、現在に至るまで順調に来院患者さんも増え、経営は安定しています。当院の診療システム（チーム医療、予約診療、専門特化）を参考にしたいと、新規に開業を志すドクターが遠方から見学のために訪問されることもよくあります。

気がつくと50代も半ば、医師会に出向いてまわりを見渡すと、もはや若手ではなく、中堅の年代になったと自覚します。私が入会したころに70がらみだった先生方の多くは、この間に引退して子息に院長職を譲りました。血縁以外の継承者を指名し、自らの診療にピリオドを打つ先生も何人かおられました。そのいとまさえ与えられないケースもあります。



大阪南部で開業していた医局の先輩は登山中に滑落して命を落としました。まだ働き盛りの年代で、多くの患者さんを診療しておられたので、どうなるかと案じていましたが、同じ医局の若手医師が後を継ぐことになりました。後継者は中田先生といい、かつて当院に大学から派遣され、週1回外来を担当してくれていた方です。今年に春に機会があって泉南地区に講演に招かれたことがあり、久しぶりにお顔を見ることができましたが、多忙ながら充実した開業医生活を送っておられる様子でした。

私は自己分析するなら「備えあれば憂いなし」を旨とする人間です。このようなケースを見聞するといろいろ考えてしまいます。開業医というものは原則として個人営業ですから、不慮の事故に遭遇したり、突然の大病を得れば、たちまち患者さんやスタッフに迷惑をかけてしまいます。そこで10年ほど前からは2診体制とし大阪大学と兵庫医科大学から診療応援を頼むことにしました。それは増えてきた患者さんをお待たせすることなく診療するためでもありますし、いざというときにはサポートを受けられるだろうという保険の意味合いもあります。

一方で当院のシステムが、自分以外のドクターが診療してもきちんと動くのか、確かめてみたい気持ちもありました。今年の4月から久保先生（金曜午前と隔週水曜午後担当）、7月から角谷先生（月曜午後隔週）が加わりパートタイムで診療に来ていただく先生は5人になりました。最近の患者さんの中には初診からずっと私が診療したことがない方もいます。私以外のドクターの診察とスタッフの対応に満足して通っていただけるのは、純粋なクリニックに対する評価だと喜んでいきます。

昨年、今年と本格的な糖尿病診療を目指すクリニックが西宮にふたつ誕生しました。甲子園のH先生は複数の病院で糖尿病の基礎と臨床を極めたのち、ご尊父の診療所を継がれました。この1年で地域に根付く糖尿病専門の診療所として存在感を高めています。この8月に苦楽園で新規開業するA先生は四国の大学のご出身で、阪神間の基幹病院で専門医を取得されました。勤務医時代から学会発表も熱心に行われていました。おふたりとも病院勤務のころから地域の研究会などでおつきあいがあり、開業の相談も早い時期から受けていました。開業医はそれぞれがライバルと考えがちですが、私はお二人を心から応援しています。開業前に当院を見学に来られた際には、診療のノウハウを最大限お伝えしましたし、診療開始後も機会があれば相談に乗っています。

同じ専門で切磋琢磨できれば私にとっても刺激になりますし、西宮の糖尿病診療の水準が上がることによって、当院では診ていない患者さんたちにも恩恵があれば本望です。お二人は私より15~20歳ほど年下です。ニュー・ジェネレーションの登場は、それくらいの年齢で開業したころの初心を思い出させます。自分も現状に安住せず、進化しなければと思う今日この頃です。

開院当初



現在





『神経伝導検査』という新しい検査が始まりましたので、ご紹介したいと思います。  
この検査は、糖尿病三大合併症の1つである神経障害について調べる検査です。  
糖尿病神経障害は、両足にしびれ、痛みなどが出現し、進行すると感覚が鈍くなり、足に怪我や火傷を負っても気づかず、最悪の場合は壊疽（細胞が死んで腐ってしまうこと）のために足を切断することもあります。



一般的な神経障害の検査方法は、心電図の時に一緒にしている足のチェックです。自覚症状の聞き取り、足の感覚検査、反射の有無や振動を感じる時間などを調べ、総合的に判断しています。患者さんの感覚に頼った検査なので、正確な結果が出ないこともあります。

『神経伝導検査』は、機械で外くるぶしの後ろにピリピリと電気刺激を与え、刺激の伝わり方（速度、伝わる刺激の大きさ）を測り、神経障害の程度を数値で表すものです。

**判定：**基準値以下→ 異常（軽度、中等度、高度に分かれます）



**長所：** ①数値で結果が出るので、客観的に評価できます。  
②一般的な足の検査では出なかったような初期の段階での、神経障害も診断できると言われています。

**短所：** ①機械から出る電気刺激により、痛みを感じます。「大丈夫」という方から「かなり痛い」という方まで、個人差はあります。

まだ、当院では新しい検査なので、興味のある方は先生にご相談ください。  
糖尿病神経障害には、自覚症状を認めないものも約3割存在するため、症状がない場合でも検査を受けることが勧められています。早期の段階で見つければ、血糖コントロールにより改善することが期待できます。

（臨床検査技師 山口由以子）

## ナースのささやき

## ～時差や旅先のトラブルに備えて～

今回は、旅行を計画するときにチェックしておく目安なポイントの話です。



### 国内旅行

- 薬やインスリンは余裕を持って用意しましょう。旅先での紛失や、急な日程の変更にも対応できます。
- 自動車で長時間移動する場合には、インスリンの**保存温度**に注意しましょう。保険証とお薬手帳を持参しておく、旅先で体調を崩しても安心ですね。



### 海外旅行

- あらかじめ時差や移動時間・食事の回数・食事のタイミングを調べておきましょう（多くの航空会社で機内食の糖尿病食が予約できます。）

～ANAでの機内食～



#### ●糖尿病対応ミール

脂肪分の少ない赤身の肉や、繊維質の多い食物、新鮮な野菜、フルーツ、パン、シリアルのミールです。



#### ●低塩ミール

一回の食事のナトリウムが抑えられています。生野菜、クラッカー、パスタ、脂肪分の少ない肉、低カロリー・マーガリン、繊維質が多く塩分の少ないパン、フルーツ、サラダが多く使われています。

- インスリンやお薬のタイミングや回数を医師と相談しておく、慌てませんね。

### 飛行機

- 長時間の乗り物はエコノミー症候群（同じ姿勢を長時間続けることでおきる血管障害）を引き起こすおそれがあります。座席で**足の運動**・2～3時間ごとに**立って歩く**・**こまめに水分をとる**などの工夫をしましょう。席は、トイレ移動の気遣いをしないですむ通路側が便利です。
- インスリンなどを持ち込む時は、英文の診断書を求められる事があります。事前に用意しましょう。

- **お薬やインスリンは手荷物**に入れましょう。預け荷物に入れてしまうと、インスリンの凍結・破損やロストバゲージなど紛失のおそれがあります。

## 滞在先

- 疲れが出て、旅先で病気やけがをした場合、海外で受診するのはハードルが高いですね。もしもの時に備えて英文であなたの状態を書いてある**アラートカード**や**診断書**を持参しましょう。パスポートなどと一緒に、すぐに取り出せるところに入れておくと安心ですよ！（あらかじめ医師にご相談ください。）

### <アラートカード>



- お薬やインスリンは盗難などに備えて**2ヶ所以上に分けて保管**しましょう。



## 旅先あるある

- 旅行のときくらいと思って、高カロリーの食事や試食・飲酒などで高血糖に！また渋滞や乱気流の影響で食事時間が遅れて、低血糖になることも。血糖測定はまめに行い、ビスケットなどの軽食を用意するといいですね。
- いつも以上に歩いて、靴擦れや低血糖になることも履きなれた歩きやすい靴を選びましょう。
- ホテルなどは思った以上に乾燥しているもの。マスクも用意しましょう。
- 万歩計などで運動量を確認するのも良いですね。



できるだけ無理のないゆったりしたスケジュールで体調を管理しましょう。



ではお気をつけて  
行ってらっしゃい！

看護師 松山玲子

ほっと一息

はじめまして！



4月より渡辺内科クリニックで診療を担当することになりました久保聡子と申します。兵庫医科大学を卒業し初期研修の後、県立西宮病院に2年間勤務し、その後7年間神戸市兵庫区にある川崎病院に勤務していました。久しぶりに西宮に戻ってこれて、また神戸とは少し違ってもう少しゆっくりした雰囲気を楽しんでいます。

さて、自己紹介も兼ねてホワイエで記事を書く機会を与えていただいたのですが、自己紹介となるとよく趣味は？と聞かれますよね

私の趣味を考えた場合、旅行は好きで色々行くし、野球を見に行くのも好きだし、友達と食事に行ったり、自分で料理をすることも好きで実は家で（きちんと）食事を作った時は毎回写真を撮ったりするし、友達を呼んでホームパーティとかするのも好きなのです…私はどうも一つには絞れなくていろんなことに興味があるんだと思います。



<普段のごはん>

<ホームパーティ>



フラワーアレンジも

そこで今回は私の興味あることを徒然なるままに書いてみます。

色々ある中でも一番日常的で日々大好きなことは食にまつわることが好きなのかも知れません。食べるのも作るのも見るのも…食事療法をしないとイケない患者さん達に食べることが好きという好きなもの食べれていいね、と言われるかもしれませんが、私の中でのモットーはいかに美味しく太らない食事をするかなんです。もちろん、どこそこのお店が美味しいよとか言われたら行かずにはいられない？のですが、基本頭のなかで常にどうすれば低カロリーで美味しく食べられるかを考えています。

自分で作る時は鳥のささ身や胸肉をいかにおいしく食べるかとか、豚や牛肉はかならず脂身をキッチンバサミで切り取るとか、けど外食の時はあまり考えないようにしていますが、メニューの選択でどちらか迷った時はローカロリーな方を選んだり。必ず野菜から食べるよう気をつけているくらいかな。たまの外食の時はあまり堅苦しく考えないようにして自分ではメリハリをつけているつもりです。

お菓子も作るのですが、どの程度まで砂糖やバターを減らしても美味しくできるか色々試してみたりしています。ローカロリーなお菓子を見つけるのも好きでよくドラッグストアとか見ますけど、最近は本当に色々なローカロリーお菓子が出回っています。そうですねえ糖尿患者さん用のカフェとかやってみるのも興味がありますね。



何で食に興味があるのかを考えてみましたが、今は痩せているのですが、子供の頃は丸々してたし、大人になってからもピークは今より8キロくらい太っていました。私は医学部の前にもう一つ大学に行っていたのですが、その卒業後、車で移動することが増えてどんどん太りました。その時に一念発起し痩せたのですが、ここでは紙面の都合で割愛しますが、その時にはかなり色々試みました。

痩せるのには時間がかかりましたが、急激な減量でなく半年～1年位で徐々に痩せたので、一度太りにくい体質になったらその後少々食べても太りません。



しかしそのおかげもあり、その後も痩せる方法って言うのには常にやってみないと気が済みません(笑)。ビリーザブートキャンプやコアリズムとかカービーダンスとかバランスボールとかひと通りは経験しましたが、まあ激しいダンスはやっぱり長続きするものではないですね。バランスボールは悪く無いとは思いますが、場所もとるし、あまりやった！という充実感が少ないかな。やっぱり昔から言われているウォーキング、水泳や体操なんかがいいですよ。腰痛でなくてくびれを求めるとは腰回し運動や、ゆっくりした動きで体幹を鍛える体操とかも私は好きですね。

痩せているのもいいですが最近サルコペニアが心配になり(サルコペニアってご存知ですか？簡単に言うと筋肉が衰えて体力がなくなる状態です)、筋力アップも目指しワンダーコアも購入してしまった！実は春から1.5kgくらい体重を増やして、トレーニングでめざせメリハボディ中です(笑)



「倒れるだけで腹筋ワンダーコア♪」⇒

なんだか、診療と趣味の話がかなりかぶってしまいました。当クリニックは糖尿病の患者様が多いのですが、食事療法や運動療法も正直ずっとついてまわるものです。楽しんで取り組んでもらえたらいいなと思うし、糖尿病だから外食できないとか、友達と一緒にごはんを食べれないのじゃなくてonとoffをつくって取り組んでもらえたらなって思います。

最後に旅行で行った**バリ**と**モルディブ**の写真をどうぞ





## 夏場の水分&塩分補給

～間違った摂り方をしていませんか～

(管理栄養士 田中かおり)



近年、地球温暖化による気温上昇に伴って夏の暑さが厳しくなっており、熱中症にかかる方は増加しているそうです。今後も増加が予想される熱中症。熱中症予防のための情報は、今や街中にあふれていますね。

今回は、夏場の水分の摂り方と塩分補給についてお話したいと思います。

### ●体内水分量

私たちは尿や呼気・皮膚から、毎日約 2500 mlの水分を失っています。ですが、失った量と同じくらいの水分を摂取しているので（食べものから 1000 ml、飲みものから 1500 ml）、体内の水分量はほぼ一定です。

しかし、夏場、気温の高いときは、体の熱を下げるために汗をいたり、毛細血管に血液を送ったりして、いつもより体内の水分が必要となっていますので、意識して水分摂取を心がける必要があります。

### ●日常の水分補給方法

日常の水分補給は水で十分です。水分補給のポイントとしては、「少量をこまめに」が基本です。食事時だけでなく、食間にも摂取しましょう。入浴時や、睡眠時にも、汗をかいていますので、就寝前や起床時、入浴前後にも摂取する必要があります。

のどの渇きが起こらなくても、早め早めに、こまめな水分補給を行きましょう。

●脱水症を起こさないためにも、時間を決めて摂取しましょう●





## ●運動時の汗の量

運動時の汗の量は、例えば、27℃の気温の中で1時間ウォーキングをすると、267 ml、28～30℃だと604 mlというデータがありますが（下表参照）、その日の気温や運動の種類、個人差で大きく違ってきます。

運動時の汗の量を知るには、運動の前後で体重測定をします。減った量が、汗で失った水分量だと推定します。体重の2%以上減ってしまうような運動は脱水症を引き起こしてしまいますので注意しましょう。

ウォーキング 1 時間当たりの発汗量・必要水分量

（体重 54 kg の場合）

| 気温     | 推定発汗量<br>(g/1時間) | 水分摂取<br>基準(ml/1時間) |
|--------|------------------|--------------------|
| 35℃～   | 1109             | 890                |
| 31～34℃ | 865              | 690                |
| 28～30℃ | 604              | 490                |
| ～27℃   | 267              | 220                |

(1g=1mlに相当)

（データ：Walking Research:13：167-171,2009）

## ●運動時の水分補給方法

運動時の水分補給量は、かいた汗の約8割が目安となります。しかしその量にこだわることなく、定期的に補給するようにしましょう。運動終了時だけでなく、運動の30分前、運動中は30分ごとに休憩時間をとって水分補給しましょう。



## ●手作りミネラルウォーター

汗の成分は、そのほとんどが水ですが、塩分（ナトリウム）やカリウムなどのミネラルもいくらか失われます。運動時や汗をたくさんかいた時に、水分だけを補給していると、血液のナトリウムやカリウムが低くなり、体調不良を引き起こしてしまうことがあります。汗が多い時は、水分とともに少量の塩分とミネラルを補給しましょう。ただし、スポーツドリンクには、砂糖が多く含まれていますので、簡単に作れる手作りウォーターがおすすめ。

### ●塩分濃度が約0.1%の食塩水を作ります●

<材料>

- ・水 1ℓ
- ・塩 1g
- ・レモン果汁 適量

<作り方>

水に塩とレモン果汁を入れたら出来上がりです。簡単！



※塩 1g の目安は、小さじ 1/5 です。  
だいたい親指・人差し指・中指の  
三本でつまんだ量になります。

## ●運動時の糖分補給について

汗をたくさんかいたときは、塩分の補給に加えて、適度な糖分摂取も効果的と言われています。糖分は体内への吸収スピードが速いので、水分吸収も一緒に早くなります。スポーツドリンクには、だいたい 20~30g の糖分が含まれています。角砂糖で約 5~7 個分に相当します。美味しく飲むために、必要以上の糖分が入っているのです。糖尿病の方にとっては、血糖コントロールに影響してしまいます。

そこで、砂糖の代わりに、果物を一緒に摂ることをおすすめします。糖分として 10g 程度摂取しましょう。バナナなら半分、リンゴなら 1/4 個になります。先ほどご紹介した、手作りミネラルウォーターと一緒に摂取すると、水分が早く体内に吸収されます。ただし、1日の果物摂取の目安量は超えないようにして下さい。



## ●塩飴

ここ数年よくみかけるようになった「塩あめ」。どのくらいの塩分量かという点、塩飴 1 粒あたり約 0.1 g 前後のものが多くようです（ナトリウムで約 40mg）。これは、手作りミネラルウォーターを 100 ml 飲んだ時の塩分量に相当します。中には 1 粒に 0.3g の塩分が入っているものもあります。



一方、糖分は普通の飴と同様に、1 粒あたり角砂糖で約 1 個分の砂糖が入っています。熱中症の予防にといくつも食べていたら、塩分や砂糖の取りすぎになってしまいます。スポーツドリンクと同様、注意が必要です。

※注意：特に高血圧の方は、塩分を取りすぎないように注意して下さい。高血圧学会から以下のようなコメントが発表されています。

高血圧の方は、原則としては夏でも塩分は制限すべきで、食塩摂取は 1 日 6g 未満が望まれます。（高血圧学会HPより一部抜粋）

# 脳活ゲーム



**【問題】**

下の図の右上「入口」から、例にある順番でフルーツをたどり左下の「出口」まで行きましょう。  
 (フルーツの順番は、名前で考えず1枚の画像として記憶するのがコツです。)

|  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">例</div><br>↓<br>↓<br>↓<br>↓<br> |
|  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                |
|  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                |
|  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                |
|  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                |
|  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                |
|  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                |

いりぐち  
入口

でぐち  
出口

できたかな？答えは最後のページにあります！

