

Foyer

2016年初夏号

Vol.45 (2016年5月発行)

【院長のことば】

『週1回でいいんです』

【連載】

- ・ナースのささやき
- ・検査の玉手箱
- ・管理栄養士のつぶやき

【おまけ】

難読漢字！～花編～

【お知らせ】

5月学会休診のお知らせ

【院長のことば】

『週1回でいいんです』

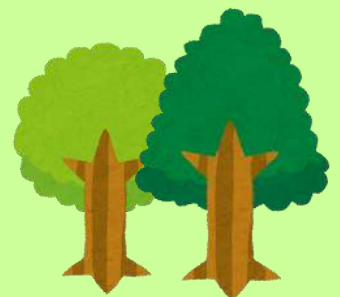
昨年あたりから、糖尿病の治療薬に週1回投与ですむものがいくつか出てきました。ひとつはDPP-4阻害薬。糖尿病の経口薬の中で現在最も多くの患者さんが使用している薬です。具体的な薬の名前を挙げると、ジャヌビア、グラクティブ、エクア、ネシーナ、テネリア、オングリザ、スイニー、トラゼンタ。今までは1日1回ないし2回の服用が必要でした。それに対して昨年発売されたザファテックという薬は1週間に1回の服用で毎日飲むのと同程度の効果が現れます。毎日薬を決まったタイミングで飲むのは、日常生活の中で大きい負担になっているのでしょうか？

これは実際に使用している患者さんに聞いてみなければわかりません。今まで薬を使ったことのない患者さんに新たに処方する場合を考えてみましょう。

「あなたに今から糖尿病の治療薬を処方しますが、一方は**毎日同じタイミングで1日1回服用**、もう一方は**1週間に1回の服用**で同じ効果が出ます。どちらを選びますか？」

こういう質問の仕方ならほとんどの方が週1回の方を選ぶのではないのでしょうか。毎日の服用では、うっかり飲み忘れるという問題もあり、そのために薬に期待している効果が得られない恐れがあります。

週1回のお薬をのみ忘れてらどうするんだという声が聞こえてきそうです。いい質問です。週1回の薬は1日程度であれば遅れて服用してもかまいません。これだけをとっても自由度の高い薬だといえます。週に1回だけ服薬について思い出せばよく、1日ぐらいならうっかりしても取り返しがつきます。ちなみに薬の値段は1日服用の薬の7錠分ほどします。



もちろん処方する主治医の立場で気になる点もあります。
間違えて2日連続服用したらどうなるのか？薬剤の血中濃度は高くなるものの問題は起きないようです。ただし高齢者や腎機能の低下している患者さんでは、副作用が出やすくなる可能性はあるのではないかと考えます。



注射薬にも週1回の治療薬が登場しました。
GLP-1 受容体作動薬には従来、ピクトーザ、バイエッタ、リクスミアなど1日1回ないし2回注射する薬剤がありました。GLP-1 受容体作動薬はインスリンに匹敵する血糖降下作用を有しています。インスリン注射を継続すると体重が増加することが多いのですが、GLP-1 受容体作動薬は脳に働いて食欲を抑え、長期的には体重を減らす作用があります。

注射薬を治療の最初から使うケースは少ないと思われます。想定されるのは糖尿病の経口薬を3剤程度併用して、それでも血糖コントロールがうまくいかない、といった状況です。「飲み薬を組み合わせた治療でうまくいかないの、注射薬を併用すべき段階と判断しています。1日1回のもので週1回のもありますが、どちらを選びますか？」
これも大部分の答えは週1回を選ぶのではないのでしょうか。



週1回の GLP-1 受容体作動薬のひとつ、デュラグルチド（商品名トルリシティ）は当院でも開発治験を行いました。対象は先に述べたように複数の経口薬で効果不十分な患者さんたちでした。トルリシティは治験に参加した患者さんにとっても良い評価をもらえたと記憶しています。こと注射療法に関しては1日1回と週1回では負担感が大きく異なるようです。もちろん血糖コントロールの改善も期待通りに得られ、参加した患者さんたちからは再びコントロールが悪化すればこのタイプの薬を使用したいという声も多く聞かれました。

トルリシティは昨年末に発売されましたが、市販後もコントロール不良に陥った多くの患者さんに効果を発揮しています。注入器はアテオスという名前がついています。（当てて押すだけ、というストレートなネーミングです）針のつけ外しも単位合わせもいらず、お腹に当ててボタンを押すだけで自動的に注射が完了します。患者さんが自己注射する場合はもちろんですが、独力では注射できず家族が注射をサポートする場合にも困らないはずです。認知症も併発している患者さんの家族とお話ししていて、毎日自己注射の時間につきあうのは、仕事を持っている家族にとって大きい負担になっていると実感します。週1回で済むなら家族の負担をも軽減できます。

骨粗しょう症の分野では今や月1回の服用でよい薬もあります。
しかし糖尿病では週1回薬剤の使用が始まったばかりです。従来からある1日1回の類似薬と比較して、効果や副作用の面で問題点がないのか、これから長期に使用して見極めていく必要があります。しかし現時点では、患者さんと家族の糖尿病治療に対する負担を軽減してくれる選択肢になりそうな期待がもてます。



難読漢字！ ～花編～

【問題】

次の漢字の読みをページ下の選択肢から選び、 に書き込みましょう。



⑧ 竜胆

⑦ 紫陽花

⑥ 薊

⑤ 蒲公英

④ 撫子

③ 秋桜

② 菖蒲

① 向日葵



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

⑮ 車前草

⑭ 木犀

⑬ 鬼灯

⑫ 満天星

⑪ 百日紅

⑩ 山茶花

⑨ 杜若

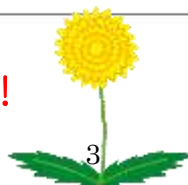


<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



ア. さざんか	カ. もくせい	サ. りんどう
イ. あざみ	キ. どうだんつつじ	シ. おおばこ
ウ. たんぽぽ	ク. なでしこ	ス. ほおずき
エ. さるすべり	ケ. かきつばた	セ. あじさい
オ. ひまわり	コ. こすもす	ソ. あやめ

答えは最後のページにあります！





歯周病に要注意！

○ 歯周病は糖尿病の第6番目の合併症

糖尿病があると…

- 血流の障害
- 免疫力の低下
- 唾液の減少(口腔内の乾燥)

歯周病に感染しやすく、治りにくい



歯周病があると…

歯周病による炎症のため、
インスリンの働きが低下する。

血糖コントロールが悪化する

○大丈夫かな？歯周病チェックリスト

- 糖尿病がある
- タバコを吸う
- 歯磨きが不十分
- 朝起きた時に口の中がネバネバする
- 口臭が気になる
- 歯磨きの時に血が出る
- 歯茎が腫れていてブヨブヨする
- 歯がグラグラする
- 歯茎が下がっていて歯が長く見える
- 硬いものが噛みにくい

一つでも当てはまったら
要注意！



○ 歯周病を予防しよう



正しい歯磨き



定期的な歯科受診



よりよい血糖コントロール

歯周病の予防(治療)をきちんと行うことで、血糖コントロールも改善します

○ 糖尿病のある方が歯科治療を受ける時の注意点

- 血糖値が高いと感染症にかかりやすいため、外科手術を伴う歯科治療（インプラントなど）ができないことがあります。
- 自分の血糖コントロール状態（HbA1c）や服用している薬や注射などを歯科医に伝えるようにしましょう。
- 治療後（歯を抜いた後など）、食事が摂れない期間の低血糖に注意しましょう。



（看護師 前田真央）

コンビニやスーパー、飲食店でも「五穀米入り」「十六穀米入り」などと書かれた食品を、よく目にするようになりました。

本来雑穀には米や麦は入りませんが、市販の雑穀ブレンドには大麦や赤米や黒米、豆類を混ぜたものまであり、幅広い商品が雑穀として売られています。

そこで今回は雑穀についてご紹介します。



きび



ビタミン B1、B6、亜鉛、ナイアシンが豊富で、必須アミノ酸であるメチオニンも含む。黄色い色素は、ポリフェノールで抗酸化性に優れています。小粒な雑穀としては、粒がやや大きく噛み応えがあり、コクや甘味が強く、冷めてからも、もちもちとした食感が残ります。

あわ



黄色い色素はポリフェノール。パントテン酸^{*1}の含有量が特に多い。その他、ビタミンE、B1、B6、ナイアシン、カリウム、鉄、亜鉛を多く含んでいます。あっさりとした癖がなく、上品で食べやすいのが特徴。

ひえ



含有タンパク質には、血中の善玉コレステロール値を高める作用があるといわれており、ビタミンB6、ナイアシン^{*2}パントテン酸、カリウム、リン、亜鉛を含みます。癖のない味わいですが、冷めるとパサパサしやすい特徴があります。

大麦（押し麦）



食物繊維、特に水溶性食物繊維の含有量がとても多いのが特徴。丸麦を蒸してローラーで押しつぶして食べやすく加工した“押し麦”が流通しています。



はと麦



漢方の生薬名はヨクイニン。美肌効果、新陳代謝の促進、利尿作用、解毒作用があります。雑穀の中でも粉っぽく硬めの噛み応えで、素朴な雑穀らしさが感じられます。

アマランサス



カルシウム、ビタミンB6、葉酸、鉄、亜鉛は穀類の中でもかなり高い。他の雑穀とは違い精白しないで全粒で食べる事ができるのは、高い栄養価の一因。プチプチした食感が特徴で、和え物、サラダに加えてもおいしい。

キノア



アメリカのNASAが注目している事で世界中でしられるようになった。含有するタンパク質は必須アミノ酸バランスがよく、カルシウム、亜鉛、鉄分などのミネラル、食物繊維を多く含む。独特の香りがあるので料理には加減しながら使うほうがいいでしょう。

※1：エネルギーの代謝を助ける働きがあるビタミンB群の一つ

※2：ビタミンB群のひとつで糖質や脂質を燃やしてエネルギーを作り出すときや、二日酔いの原因となるアルコールを分解するときに働く「酵素」を助ける「補酵素」としての役割を担っています。

雑穀は種類によっても異なりますが、ビタミン・ミネラル・食物繊維、また、抗酸化性に優れたポリフェノールを含んでいます。

粒の大きさや食感の異なる多様な雑穀は、お米に混ぜて炊いたり、他の食材と組み合わせることで料理のバラエティを広げ、毎日の食生活においしく取り入れることができるのではないのでしょうか？
様々な雑穀を少しずつ利用するのがコツですね。

スーパーマーケットなどで売られている雑穀ブレンドを1袋分（20g～30g）を米1.5合に入れて炊き、150g食べるとすると、白米のみの場合に比べ、食物繊維を約0.8g～1.0g程多くとれる計算になります。

体にうれしい効果が期待できる雑穀ですが、むやみに多く取れば良いというわけではありません。食物繊維の量を急激に増やすとかえって下痢や便秘になることもあるといわれている為、慣れるまではすこしづつ増やすようにするのがおすすめです。



（管理栄養士 是兼和子）

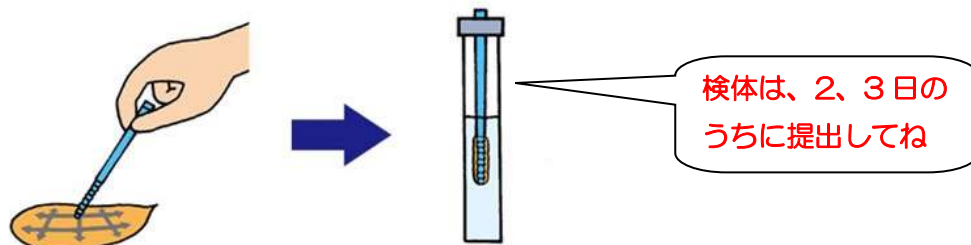
大腸がん検診 受けたことありますか？



大腸がん検診は各自治体が行っているがん検診の1つで、西宮市では大腸がん検診として、40歳以上の方は5年に一度、70歳以上の方は毎年無料で「便潜血検査」が受けられます。

「便潜血検査」とは？

専用の採便容器に少量の便をとり、血液が混じっていないか調べる検査で、特に食事制限はありません。便の取り方は簡単で、便の表面をこすり取るだけです。



なぜ便に血液が混じっていないかを調べるのか？

腸内を便が通る際に、大腸がんやポリープに擦れて血液が付着します。便に血が混じることで、これらが疑われます。ただし、大きながんやポリープでも毎日出血している訳ではなく、いつも便に血が混じるとはかぎりません。そのため、1回ではなく2回分の便から検査します。ただ、痔や大腸がん以外の疾患（良性潰瘍や炎症など）でも出血が認められると、結果が(+)になる場合があります。

「便潜血検査で(+) = 大腸がん」という訳ではなく、そのあと大腸内視鏡検査や注腸 X 線検査（腸のレントゲン検査）などの精密検査を行い出血の原因を調べる必要があります。



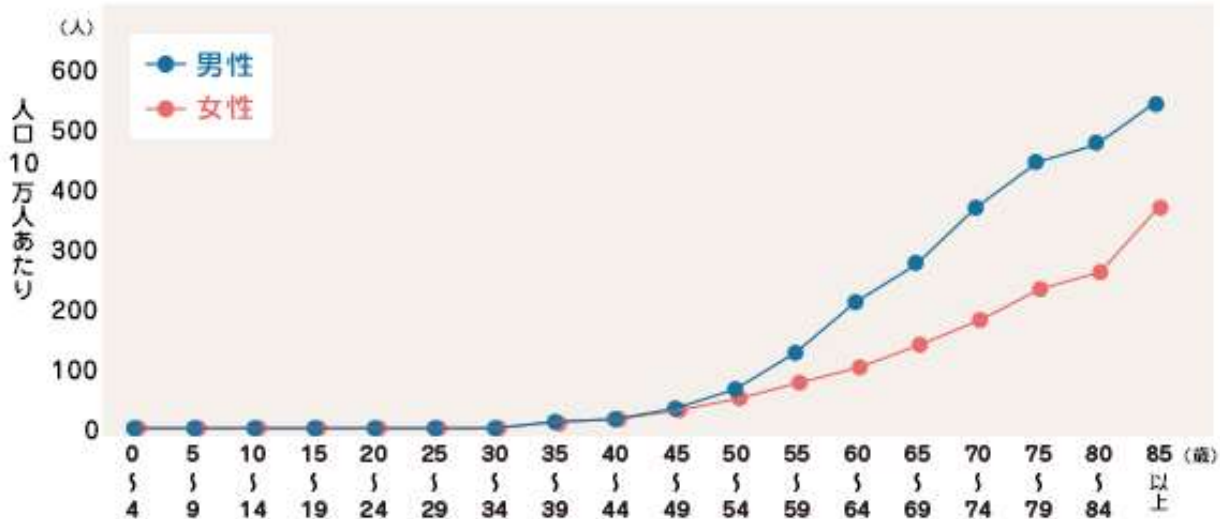
大腸がんも、早期に発見し治療をすれば、高い確率で治せると言われています。ただ、早期ではほとんど自覚症状は感じません。そこで、便潜血検査でチェックすることが薦められています。

大腸がんの現状とは？

日本で 1 年間に新たに大腸がんと診断された人数(罹患数:りかんすう)は、2011 年では男性は約 7 万人、女性は約 5 万人であり、増加傾向にあります。

また、臓器別にみると、大腸がんは男性では 4 番目に、女性では 2 番目に多いがんです。その罹患率を年齢別にみると、**大腸がんにかかる人は 40 歳から年を重ねるにつれて増えていることがわかります。**

大腸がんの年齢別罹患率 (2011年)



出典：がん情報サービス (国立がん研究センターがん対策情報センター)

普段から、トイレで便を観察する習慣は大切



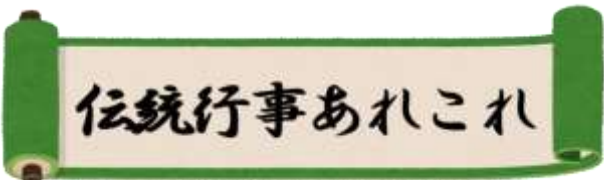
便に目で見てわかる出血がある場合、その便の色で出血部位が判断できます。そのため、毎日の便の色を確認することも病気予防の 1 つです。なるべくトイレ洗浄剤などは無色を選び、チェックする習慣を付けましょう。

- 最近(3 か月程度)の便通について
- 便秘がちになった。
 - 下痢気味である。
 - 下痢と便秘を繰り返すことがある
 - 排便後に、便が残っている感じることもある
 - 便が細くなった
- また 血縁関係に大腸がんになった方がいる。

これらに複数当てはまり、気になった方は、一度大腸がん検診で確認すると安心ですね。

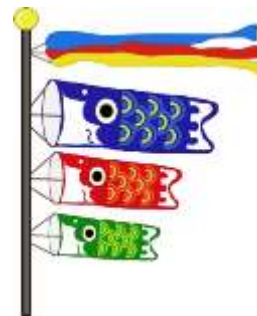


(臨床検査技師 山口由以子)



【端午の節句】

前回から始めました新しいコーナー「伝統行事あれこれ」。
 日本伝統行事にまつわるあれこれをご紹介します。と思います。
 第2回目は「端午の節句」。



そもそも「端午（たんご）」とは、5月最初の午（うま）の日のこと
 でした。それが、午（ご）という時の音が五（ご）に通じるところから、
 5月5日が端午の節句として定着していきました。兜は、武家社会から生まれた風習です。
 兜は武将にとっては自分の身を守る大切な道具であることから、子供の身体を守るという願い
 を込めて飾られるようになりました。鯉のぼりは、町人階層から生まれました。池や沼でも生
 息することが出来る非常に生命力の強い鯉のように、どんな環境にも耐え、立身出世を願った
 飾り物です。また、端午の節句と切っても切れない菖蒲は、悪鬼を払うと言われていることと、
 武家で武を重んじる「尚武（しょうぶ）」と同じ音であることから、端午の節句に使われるよ
 うになりました。



5月学会休診のお知らせ

19日（木）20日（金）21日（土）

『 難読漢字の答え』

⑧ 竜胆	⑦ 紫陽花	⑥ 薊	⑤ 蒲公英	④ 撫子	③ 秋桜	② 菖蒲	① 向日葵	
サ	セ	イ	ウ	ク	コ	ソ	オ	
⑮ 車前草	⑭ 木犀	⑬ 鬼灯	⑫ 満天星	⑪ 百日紅	⑩ 山茶花	⑨ 杜若		
シ	カ	ス	キ	エ	ア	ケ		
ア、さざんか	カ、もくせい	サ、りんどう	イ、あざみ	キ、どうだんつつじ	シ、おおばこ	ウ、たんぽぽ	ク、なでしこ	ス、ほおずき
エ、さるすべり	ケ、かきつばた	セ、あじさい	オ、ひまわり	コ、こすもす	ソ、あやめ			

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>

月に一度は必ず保険証の
 提示をお願いします

