

Foyer

2016年 秋号
Vol.46

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】

見出しにだまされないで

【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

【ほっと一息】

2診の先生ご紹介

【ご報告】

西宮あゆみ会～バスツアー～

【おまけ】

間違い探し「稲刈り」

読めそうで読めない漢字クイズ



【院長のことば】

～見出しにだまされないで～

今年の6月から、一部の週刊誌が「医者から出されてものんではいけない薬」といった特集を何週かにわたって掲載しました。反響は非常に大きく、外来診察では記事が載るたびに1日に2、3人の患者さんが心配されて、その件についての質問をされました。女性の患者さんが多かったのですが、新聞でセンセーショナルな見出しを目にしたものの、記事の中身は読んでいない、という方がほとんどでした。質問を受ける立場の私も読んでおかなければお答えはできません。しかしながら、売り上げに貢献するのは避けたいと考えましたので、立ち読みかときどき行く喫茶店においてあるのを読ませてもらいました。雑誌の収益を上げては相手の思うつぼです。

記事の内容を簡単にまとめますと、取り上げられている薬は、多くの方が服用している、すなわちよく売れている製品が多いとまず気がつきました。高血圧や糖尿病の薬もありますが、抗がん剤や睡眠薬もあり多岐にわたっています。主に副作用が取り上げられているのですが、不思議なことに頻度の多い症状が取り上げられているとは限りません。肝障害がめったに起きない薬で、重い肝障害に注意とされているケースもありました。



副作用はどのような薬にも存在します。「薬は体に害のない程度に薄めた毒である」という言葉は過激ではありますが、真実をついてもあります。体に何らかの作用を与えるからには、その作用が不利益な症状につながる可能性があるのです。

記事で頻繁に取り上げられているクレストールという薬は、スタチンと呼ばれる血中のコレステロールを低下させる薬の代表格です。この種類の薬にはかなり以前から横紋筋融解症という副作用があると知られていました。その名の通り筋肉が溶けてしまうという重篤なものですが、副作用を起こす方には共通した特徴があります。高齢、腎障害のある方、特定の薬剤との併用といった場合にほぼ限られているのです。このような患者さんにあえて処方しなければ、クレストールの副作用発現率は極めて低いものです。

一方でクレストールには動脈硬化の進行を妨げる作用があり、心血管病変を予防する作用が確認されています。余談ですが、クレストールを含むスタチンの元祖ともいえるべき物質は日本人が発見していますが、この発見により救われた命は数多く、この先ノーベル賞の受賞があってもおかしくありません。注意して使えば、この薬のもたらす効果は絶大で、ネガティブな面だけを見て敬遠するのは明らかに間違いです。

私がクレストールを処方する場合、コレステロール値が低下するのを確認すると同時に CPK という筋肉由来の酵素値を測定しています。先に述べた横紋筋融解症では、筋肉が崩壊するとこの CPK が前兆として上昇します。今回クレストールについて不安を口にされた患者さんには CPK の経過が安全域にあることをお示しして安心していただきました。

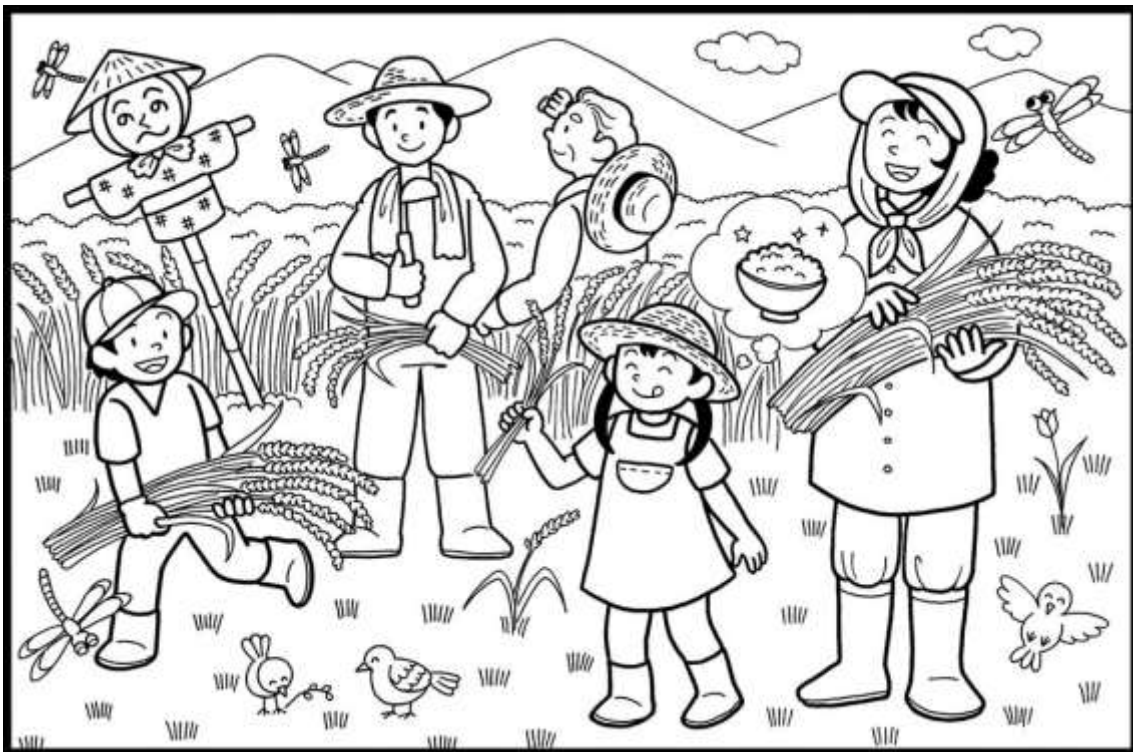
今回に限らず、一部のマスコミの医療記事はしばしば事実を客観的に評価していません。薬のメリットを無視し、デメリットのみを針小棒大に叫ぶため、患者さんや医療現場を混乱させます。このような無謀なキャンペーンを張って患者さんが医師に無断で、治療に必要な薬をやめてしまったらどうなるのでしょうか。狭心症の治療後にのむ薬の中には再発を予防するのに必須とされているものがあります。やめれば再発作を起こし命に関わるトラブルにつながる可能性があります。記事に取り上げられた薬はどれも 100 万人単位の方々が服用しています。不安を掻き立てるような見出しを打てば雑誌が売れるという打算だけで踏み切ったのなら、愚かな行為だと思います。薬の無断中断によるトラブルは医師の責任は問えず、雑誌社が訴訟の対象になるかもしれません。また今回雑誌にコメントを載せられたドクターから電話取材の中の一部を違う意図で使用されたと、抗議が寄せられているようです。

一般週刊誌はここ数年慢性的な部数減にさらされているといわれています。相当な焦りがあるのでしょうか、このような愚挙に出ても、良識ある人々からますます見放される結果になるのではないのでしょうか。最後に強調しておきたいことを書きます。少なくとも私は患者さんにとっての必要性を重視して薬を処方しています。のんでもらうメリットが、副作用や費用などのデメリットを上回ると確認した上で、新たな薬をお渡ししています。多くの医師は副作用を起こしたくて処方しているのではないし、その防止のためにも努力を払っています。薬について疑問に思われる点があれば、必ず医師か薬剤師にご相談をいただくようお願いします。



間違い探し 「稲刈り」

～まちがいは8個あります～



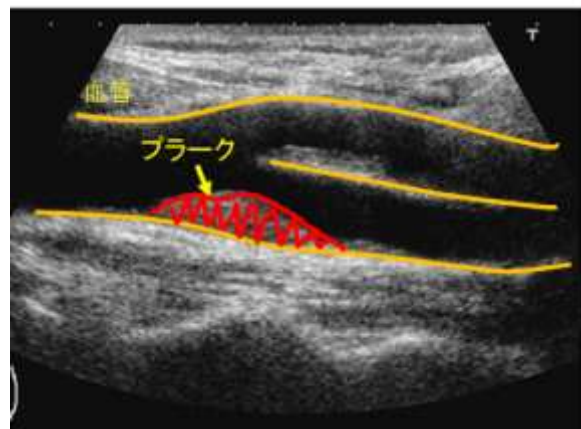
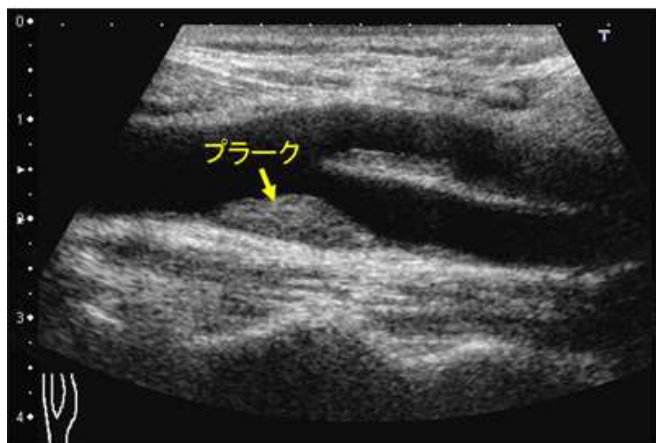
答えは最後のページにあります！

こんなところを見ている！ 頚動脈エコー

動脈硬化の程度を調べる検査です。

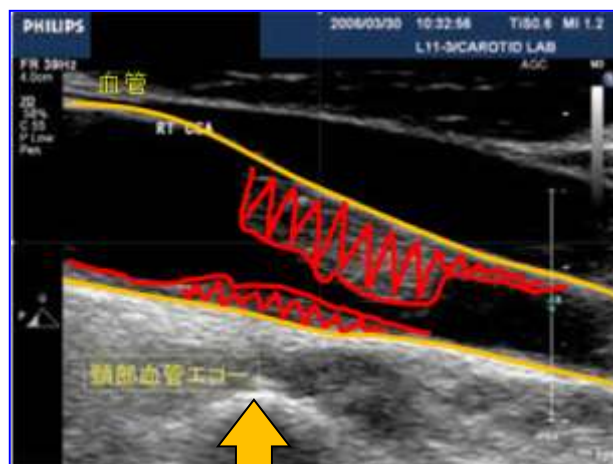
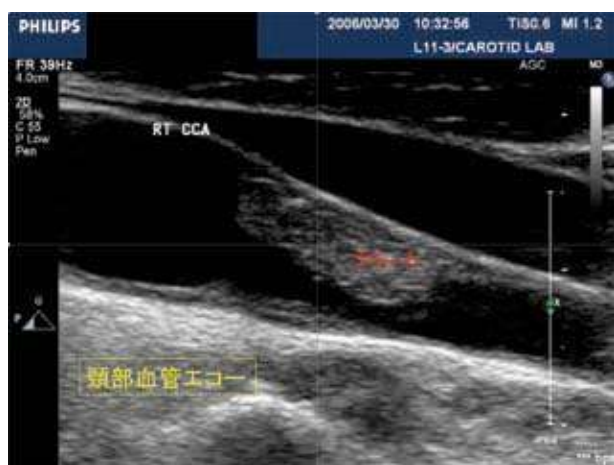


首にある頚動脈は動脈の中では比較的、体の表面に近いところにあります。そこで、全身の動脈の代表として動脈硬化が進んでないかを調べています。

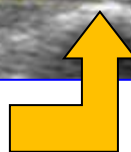


首の動脈（頚動脈）の壁が厚くなっていないか、プラークが無いか見えています。

プラークとは、「血液中の余分な脂質を、血管の内皮細胞が取り込んでできた、隆起性の病変」です。



プラークが大きくなると、血管が詰まってしまいます。



あなたはいくつ当てはまりますか？

高血圧

高脂血症

糖尿病

喫煙

肥満

ストレス

遺伝

動脈硬化は、健康な方でも年齢と共に進みますが、上記に当てはまるものが多いほど

動脈硬化は早く進み、心筋梗塞や脳梗塞の危険が高まります！

動脈硬化を予防・改善するには

適度な運動



禁煙



ニコチンが血管を傷つけるよ

バランスのよい食事



アルコールは控えめに

動脈硬化は、ほとんど自覚症状はありません。自分の動脈硬化の程度を知っておくことは大切です。進行しないように、LDL-コレステロールや血圧など、下の目標値をめざしましょう。

目標！

LDL-コレステロール	:	120 未満
中性脂肪(TG)	:	150 未満
血圧	:	130/80 未満
頸部エコー	:	壁の厚さ 1.0mm以下

(臨床検査技師 山口由以子)



気をつけよう爪白癬

○爪白癬ってなに？

爪の水虫のことを爪白癬（つめはくせん）といいます。

爪白癬は水虫の原因である白癬菌（はくせんきん）という真菌（カビの一種）が爪の中で繁殖してしまっている状態をいいます。

爪白癬の写真



足の爪が白く濁っている。



足の爪が厚くなっている。



足の爪が白く変色している。



足の爪がボロボロくずれる。

糖尿病があると、免疫力が低下しているために爪白癬になりやすく、悪化もしやすいので要注意！

足の壊疽など重大な合併症につながる可能性もあるので、きちんとケアしましょう。



○爪白癬にはどういう治療法があるの？

抗真菌薬（白癬菌などの真菌を死滅させる薬）を使って治療します。



塗り薬

と



飲み薬

があります。

○爪白癬って治るの？

爪白癬は、薬を使ってきちんと治療すれば治るものです。
ただ、完治するには爪が生え変わるまでの時間がかかります。



手の爪:約6ヶ月



足の爪:約1年

根気よく治療を続けることが大切です。

○日常生活で気をつけること

足は毎日きれいに洗いましょう

指の間まで石鹸でしっかり洗うことで
菌の繁殖を防ぎます。
足を洗ったあとは、水分を十分に拭き取り、
室内でも靴下やスリッパを履くようにしましょう。



靴や靴下は通気性の良いものを選び、毎日履き替えましょう



スニーカーや五本指ソックス



安全靴や革靴はムレやすい！



白癬菌は湿気が大好き



爪白癬が気になる方は皮膚科を受診しましょう。

当院でもお気軽にご相談下さい。





西宮あゆみ会ご報告

みなさ〜ん、クリニックの待合室の壁面を見ていただけましたか？
6月5日に行われた総会の様子を、写真とともに掲示しています。まだ、ご覧になってない方は、ぜひぜひ見てください。

今回は、じつに8年ぶりのバスツアーとなりました。
行き先は、神戸市西区神出町にある「兵庫県楽農生活センター」です。
そこでは、新鮮野菜の収穫体験とレストラン「かんでかんで」とのコラボで調理実習を行いました。
今回のホワイエでは、参加者でもあり西宮あゆみ会副会長の田中侑子さんの感想も交え、お伝えしたいと思います。

第28回西宮あゆみ会の地産地消の教室に参加させていただきました。神出町の農地に到着。
早速、小雨降る中、ビニールハウスで新鮮な大粒の甘いミニトマトとキュウリを収穫し、
センターでお買い物を済ませ、料理教室に向いました。
夫々、エプロン、三角巾、マスクと身支度を整えレストランのシェフの指導で料理教室が始まりました。
日々糖尿病の食事献立に悩んでいます、何度かあゆみ会での料理教室での実習は本当にいつも参考になり、又スタッフの皆様方と患者の交流もとても楽しいものでした。
糖尿病と診断されどのように生活すれば良いのか思い悩んでいる時に「あゆみ会」が発足されました。年2回の総会で楽しい野外活動、はたまた講師をお招きしての勉強会など、
又月1回発行される「さかえ」の配布等私にとって「あゆみ会」はすごくありがたく、
もっともっとお仲間が増えると嬉しいです。

素敵なメッセージをありがとうございます。今回の参加者は、会員15名、(少しさみしい・・・)、
スタッフ21名でした。これからも「西宮あゆみ会」を盛り上げて行くためにも現会員の方はもちろん、
入会希望の方も、どんどん参加していただきたいと思います。

また、「こんな企画はどう？」とか「こういうのやってみたい、知りたい」など色々なアイデアをだしてください。スタッフも一緒に考えていきたいと思っています。



新規会員大・大・大募集中！！申し込みは受付まで、よろしくお願いします。

あゆみ会フォトギャラリー



おいしそうなキュウリが取れました！



みんな笑顔ではいチーズ！



手順を間違えないように



出来上がり！！



盛り付けも完璧！



収穫の時はあいにくの雨でした・・・



お買い物にみんな夢中～

初めまして！



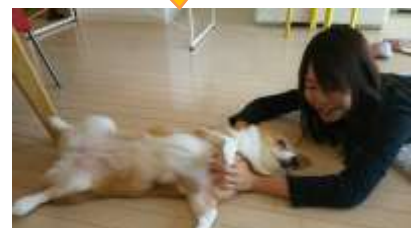
平成28年4月から渡辺内科クリニックで毎週火曜午前の診察を担当させていただいています
浅見沙織です。平成21年に大阪大学医学部を卒業し、住友病院での研修、大阪中央病院を経て現在は大阪大学内分泌代謝内科の大学院生です。

自己紹介文を、とのことでまずはちょっとめずらしい？趣味についてです。
私は約5年前から乗馬をしています。幼い頃から大の動物好きで、父親がテレビで競馬を見ていた（賭けはしていませんでしたが）のを一緒に見ていて特に馬を好きになったのがきっかけです。
馬は目が優しくて、かっこよくて美しい動物だと思っています。馬も一頭一頭性格が違いますしそのときの気分があるので乗馬はなかなか難しいスポーツだなと思いますが、馬のお手入れをしたり野菜をあげたり、ふれあうだけでかなり癒されています。普段使わない筋肉を使って姿勢も良くなるし、癒しの効果もあって本当にお薦めです。



外乗と言って、追加ですが競馬のほうも特別に応援している馬がいるときは競馬場に行ったりしたこともあります。最近は特にそういう馬がいなくて行っていないのですが。（ちなみに数年前に活躍していたオルフェーヴルという栗毛の馬が、かっこよくて強くて最近では一番好きな競走馬でした。）馬以外にも犬や猫も大好きで、飼ってはいないのですが街でお散歩中のワンちゃんに話しかけたりとかよくします。

写真は親友のお家のコーギーちゃんです



他には昨年秋からゴルフも始めてみたのですが、こちらは乗馬のような癒し効果はないなあと思いつつもちょこちょこ練習しています。ラウンドしたのはまだ一度だけですがある程度できるようになればいいなと思っています。

運動は血糖値以外においてもやはり健康に良いですので、患者さんに運動しましょうねと言うだけでなく私も実践しようと思っています。。

頑張りましょう～



医師 浅見沙織

読めそうで読めない漢字クイズ！

～食べ物編～



- ① 蚕豆 < >
- ② 糸瓜 < >
- ③ 辣蕪 < >
- ④ 山葵 < >
- ⑤ 甘蕉 < >
- ⑥ 柘榴 < >
- ⑦ 皮蛋 < >
- ⑧ 魚翅 < >
- ⑨ 卷絨汁 < >
- ⑩ 捏 < >

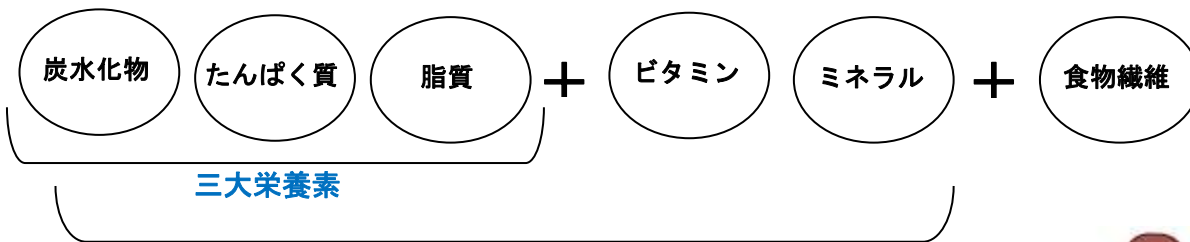
何問できましたか？答えは最後のページに！

食物繊維 (Dietary Fiber)

●食物繊維とは…？

ヒトの消化酵素で消化されない、食物に含まれている難消化性の総称をいいます。

日本では長年、食物繊維は消化・吸収されない「食べ物のカス」で必要のないと思われていました。1970年代にイギリスのデニス・バーキット博士らの研究によって「食物繊維の摂取量が少ないと大腸ガンの発生リスクを高める」と発表されて以降は、日本でも食物繊維の重要性を見直されました。今では『6番目の栄養素』と位置付けられています。



五大栄養素



●食物繊維の分類と特徴

食物繊維は水に溶けやすい水溶性食物繊維と、水に溶けにくい不溶性食物繊維の2種類に分けられます。

	特徴	はたらき	種類
水溶性食物繊維	高い粘着性 吸着作用	・粘着性が高いので胃腸内をゆっくり移動。その結果、糖の吸収速度も緩慢になり、血糖値の急激な上昇を抑える。 ・コレステロールに吸着し、排泄を促進	グルコマンナン(蒟蒻の原料) ペクチン(果物) βグルカン(植物、きのこ、酵母) イヌリン(キク科の植物) アルギン酸ナトリウム(海藻) カラギーナン(海藻) 難消化性デキストリン(トウモロコシでんぷん由来) など
不溶性食物繊維	保水効果 便通改善 整腸作用	・胃や腸で水分を吸収して大きく膨らみ、腸を刺激して蠕動運動を促して便通を改善させる→大腸ガンの予防効果 ・咀嚼回数を増加させる→過食防止 ・唾液や胃液の分泌を促す。	セルロース(野菜) ヘミセルロース(野菜) リグニン(野菜) キチン(甲殻類の殻) キトサン(甲殻類の殻) など



●何にどれくらい含まれているの？

	100 g あたりの食物繊維量			1 回で食事する目安量	食物繊維量 (g)
	総量 (g)	水溶性 (g)	不溶性 (g)		
白米(うるち米)	0.6	微量	0.6	炊飯後のご飯 (150 g)	0.39
大麦 (押麦)	9.6	6	3.6	米 1 合に混ぜる量 (20 g)	2.0
小麦粉(薄力粉)	2.5	1.2	1.3		
小麦粉 (全粒粉)	11.2	1.5	9.7		
そば (ゆで)	2.0	0.5	1.5	1 食 (150 g)	3.0
うどん (ゆで)	0.8	0.2	0.6	1 食 (150 g)	1.2
れんこん (生)	2.0	0.2	1.8	厚み 1 cm 1 枚 (15 g)	0.3
ごぼう (生)	5.7	2.3	3.4	きんぴら 1 人前 (50 g)	2.9
にんじん (生)	2.7	0.7	2.0	煮物 1 人前 (10 g)	0.3
大根 (生)	1.4	0.5	0.9	刺身のツマ (30 g)	0.4
キャベツ (生)	1.8	0.4	1.4	付け合わせ (30 g)	0.5
レタス (生)	1.1	0.1	1.0	中葉 1 枚 (30 g)	0.3
しいたけ (生)	3.5	0.5	3.0	1 枚 (20 g)	0.7
なめこ	3.3	1.0	2.3	味噌汁の具 (25 g)	0.8
バナナ	1.1	0.1	1.0	1 本 (150 g)	1.7
リンゴ	1.5	0.3	1.2	1/2 個 (150 g)	2.2
もめん豆腐	0.4	0.1	0.3	1 丁 (350 g)	1.4
絹こし豆腐	0.3	0.1	0.2	1 丁 (350 g)	1.1
わかめ (水戻し)	5.8	—	—	味噌汁の具 (5 g)	0.3

●食物繊維の摂取目標量と実情

厚生労働省が発表している日本人の食事摂取基準 (2015 年版) では、

18～69 歳：男性 20 g、女性 18 g

70 歳～：男性 19 g、女性 17 g とあります。



しかし、厚生労働省が発表した平成 26 年の国民健康・栄養調査の結果より実際の摂取量は、20 歳以上の男性で 15.1 g、女性では 14.4 g と男女ともに食物繊維の摂取量は目標量を 30% 程度も下回った結果になっています。

メディアや宣伝において、『この製品にはレタス 1 玉分の食物繊維が含まれています』と聞かれることがありますが、レタス 1 玉の食物繊維量は約 3～4 g の量です。また、『このサプリメント 1 粒で食物繊維が 300 mg 摂れる』というようなセリフも聞かれます。300 mg というのは 0.3 g ですので、これを 10 粒摂らなければと 3g になりません。固形の食べ物を咀嚼することは、食事に対する満足感が得られやすくなったり、消化液の分泌を促すためにもとても大切です。サプリメントや栄養補助食品だけでは十分ではないので、できるだけ食品から補いましょう。

まずは日々の食生活で食物繊維の多い食品をあと 1 品目プラスする工夫をしてみてください。

(管理栄養士 有佐 美穂子)

伝統行事あれこれ

【十五夜】

「伝統行事あれこれ」第3回目は「十五夜」。

「十五夜」とは満月が出る夜のことで、15日かけて新月から満月になるのだそうです。特に旧暦の8月は1年の中で最も空気が澄んでいて月が明るく美しく

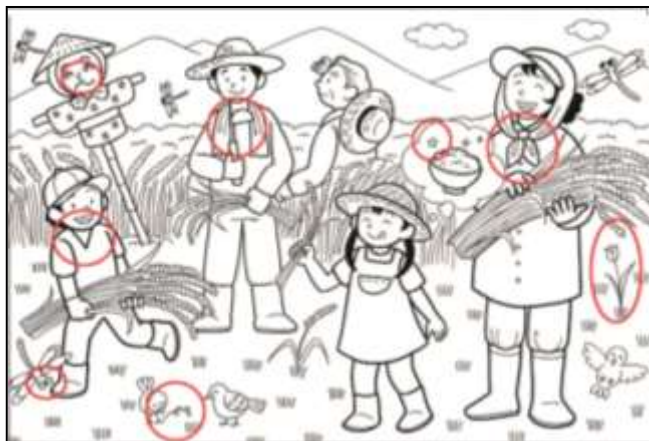
見えることから、旧暦8月15日の満月を「中秋の名月」と呼ぶようになりました。

平安時代からは「中秋の名月」を楽しむ観月の宴が開催されるようになりました。また、満月は豊穡の象徴であり、江戸時代からは収穫祭として広く親しまれるようになりました。十五夜には、満月に見立てたお団子と魔除けの力があると言われるすすきをお供えします。他にも、秋の七草を飾ったり、里芋や栗など秋の農作物をお供えすることも多いようです。

ちなみに、2016年の十五夜は9月15日（木）です。綺麗な月が見られますように。



【間違い探し答え】



【読めそうで読めない漢字クイズ答え】

- ① そらまめ
- ② ヘチマ
- ③ らっきょう
- ④ わさび
- ⑤ バナナ
- ⑥ ざくろ
- ⑦ ピータン
- ⑧ フカヒレ
- ⑨ けんちんじる
- ⑩ つくね

☆診療のお知らせ☆

9月より**第1週の木曜日**は2診のみの診療（久保先生）となります。



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