

2016年  
VOL47

【院長のことば】

リオ卓球を観戦して

【連載】

ナースのささやき

検査の玉手箱

管理栄養士のつばやき

【ほっと一息】

New スタッフ紹介

【お知らせ】

年末年始休診のお知らせ

おまけも  
あるよ～

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】～リオ卓球を観戦して～

リオオリンピック、テレビの前で深夜まで観戦された方も多かったことでしょう。どの競技を応援しましたか？私は一番熱を入れて見ていたのが卓球です。日本は男子は団体で銀メダル、女子は銅メダルに輝きました。世界に目を移せば中国というちょっとやさそとでは越えられない高い壁がありますので、その中でのメダル獲得は素晴らしい成績だと思います。

私は大学の6年間、卓球部に所属していました。医学部のクラブ活動は6年制という特殊性もあって、その学部だけでクラブ活動が行われます。医学部、歯学部生だけを対象とした交流大会がありますが、レベルは決して高くありません。



私は入部したときは初心者で、結局あまり上達しないままでしたが、それでも試合には出場していました。当時対戦した他大学出身のドクターと講演会などで偶然卓球の話題になり、学生時代の思い出話に花が咲いたこともあります。

さて、そのような素人に毛の生えたような選手であった私にもわかるのは、卓球はメンタルがきわめて強く結果に影響を及ぼす競技だということです。オリンピックに出場するような、一流選手同士の対戦ではワンサイドゲームはむしろ少なく、フルセットの最後の1本が決まるまで、どちらが勝利するかわからない試合も珍しくありません。中国選手はこのような終盤の競り合いにめっぽう強く、何か特別なメンタルトレーニングを受けているとしか思えません。終盤の競り合いでは(これは卓球に限りませんが)自分から攻めなければまず勝てません。相手がミスしてくれてタナボタなど期待できないのです。そのような場面でスマッシュを打って外れたらなどと不安が頭をよぎっては決まるものも決まりません。



リオでの日本選手の試合を見ていて、以前と比べるとメンタルの安定した選手が多くなったのを実感しました。女子では石川、伊藤の両選手は、観戦するほうが手に汗握るような追い込まれた場面でも、平常心を保っているのは立派の一言に尽きます。

愛ちゃんこと福原愛選手はこの二人と比べると、少しメンタルに弱さがあります。ことにカットマン(守備型選手)とあたったときの福原選手の試合は心臓に悪いです。カットは球がゆっくり返ってくるのですが回転の見極めが難しく、スマッシュがネットにかかったりオーバーすると精神的ダメージが大きいのです。石川、伊藤は切り替えが早いのですが、福原がミスをするとそのまま自滅してしまうのでは、と見ている方も不安にかられます。

5, 6歳のころでしょうか、テレビ番組で明石家さんまと対戦してミスをして泣いている愛ちゃんの画像があるのですが、いまだに何かの機会に放映されます。そんなに幼いころから取り組んでいて、しかも卓球選手として現在まで第一線にいられるというのは大変な努力があってこそだと思います。ひとりの選手の成長の歴史を、私たちが見守ってきたという意味では稀有な例です。リオに限って言えば、彼女には前回のロンドンオリンピックの銀メダルに劣らない成績を持ち帰らなければならないという、キャプテンとしてのプレッシャーが強かったかも知れません。

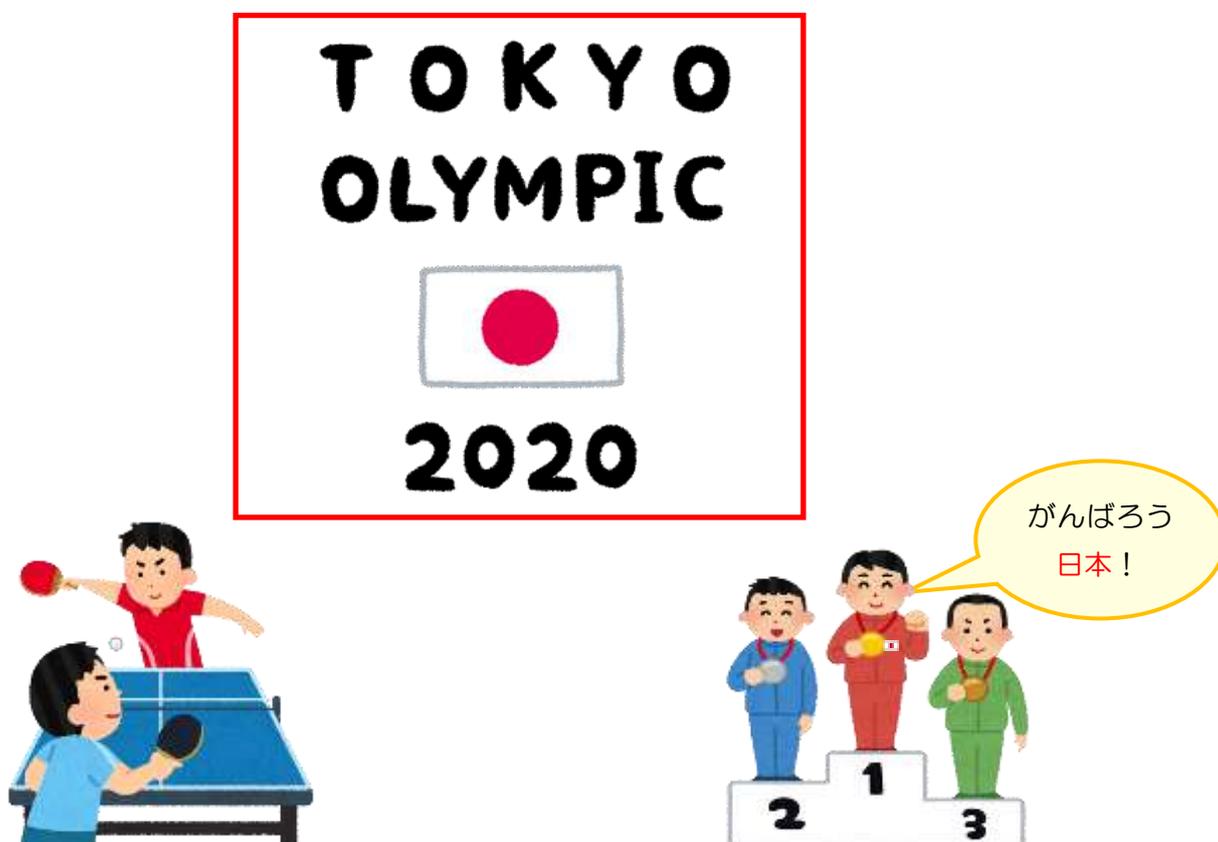
今回のリオでもメンタルを試される場面が多々ありました。自分がポイントをあげられないまま準決勝でドイツに敗れましたが、3位決定戦ではダブルスで途中までリズムのつかめなかった若手の伊藤選手を冷静に励ます姿もあって、責任感がいい形で作用していたように思います。伊藤選手は相手が格上の選手であっても、全く物怖じせず最大限自分の持つ力が発揮できる

冷静さを持った選手だと思います。石川選手は特に団体戦ではチームの勝利を第一に考えて、自分の戦型を変えてでもポイントを取りに行きます。リオでは個人戦こそ伏兵に敗れましたが、団体戦では取りこぼしをしていません。

男子では水谷選手の孤軍奮闘といった姿ばかりが目立ちました。オリンピック後のインタビューでも、彼が卓球(特に男子)に注目してもらいたくてがんばっているという、日本卓球を背負う姿勢がうかがえました。男子はかつてお家芸とされましたが、最近の国際大会では目立った成績を上げられない時期が続いていました。倒れこんでの派手なガッツポーズなど批判もされましたが、彼の思いがそうさせたのでしょう。

私のとても好きな映画「ピンポン」では高校生選手がそれぞれの思いを胸に卓球に取り組む姿が描かれます。それぞれの選手にはもって生まれた才能があり、最大限の努力をもってしてもその差を補うことができない、という残酷な現実をも描いていて、卓球を通して人生を考えさせるという意味で傑作だと思います。もしまだご覧になっていなければぜひお勧めします。

オリンピックに出場する選手たちはもちろん天賦の才に恵まれていて、さらに長年にわたってそれに磨きをかけています。それでも勝てない大舞台での試合を目の当たりにすると、感動の一方で悲哀も感じられます。現在日本のジュニアには従来の枠にはまらない選手が多くいると聞いています。東京オリンピックの卓球では世界のとっぺんに立つ日本人選手が現れることを期待しています。





## 糖尿病と自動車運転

### ○低血糖と道路交通法

2013年6月に道路交通法が改正され、運転免許証の取得や更新時に**無自覚性の低血糖を故意に申告しない場合の罰則(1年以下の懲役または30万円以下の罰金)**が新設されました。

糖尿病により飲み薬やインスリン注射などの薬物治療をしていると誰にでも低血糖を起こす可能性があります。安全に自動車を運転するために、低血糖対策をきちんと行うことが大切です。

### ○運転中に低血糖が起こった時の対処法

低血糖を感じたら…



#### 【低血糖のサイン】

- 体がだるい
- 気分が悪い
- 冷や汗
- 手のふるえ
- 異様な空腹感
- 集中力がない感じなど

すぐに安全な場所へ停車する

ブドウ糖などを補給する

15～30分休憩する

摂取してもすぐには血糖が上がらないので、少し待ちましょう。

症状が回復すれば運転再開

回復したあとも、休憩を取りながら無理のない運転を。

## ○運転前の血糖値チェック

【血糖測定器を持っている人は運転前に血糖値を測りましょう】



91mg/dl以上

そのまま運転してもOK。

70~90mg/dl

補食し、血糖値が上がったことを確認してから運転しましょう。

70mg/dl未満

ブドウ糖などの補給を行い、15~30分ほど待って血糖値が回復したのを確認してから運転を再開しましょう。

### 【補食について】

#### 低血糖時の補食

●ブドウ糖10g（クリニックでお渡しできます）

●100%ジュース、甘いコーヒーなど

（注意！ ゼロカロリー、無糖などの表示があるものは適しません。）



ブドウ糖やジュースなど、補食できるものを車内に常備しておきましょう。



#### ワンポイントアドバイス

次の食事まで時間があるなど低血糖が心配な時には、運転前にあらかじめクッキーや牛乳など血糖が急に上がらず長持ちするものを補食しておく方法もあります。



低血糖に気をつけて安全運転を心がけましょう



検査の玉手箱

私の HbA1c の目標はどうやって決めるの？

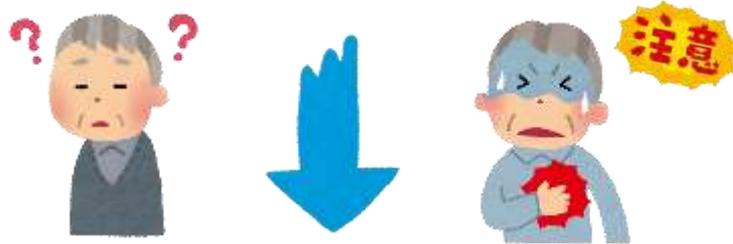


2013年 糖尿病の血糖コントロールの目標値が改定されました。

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

2016年 高齢者糖尿病の血糖コントロール目標値(HbA1c 値)が追加されました。

- ① 高齢の方は、心や体の状態の個人差が大きい。
- ② 高齢の糖尿病患者さんは、低血糖を感じにくくなり、重症低血糖をおこしやすい。
- ③ 重症低血糖をくり返すと、認知機能が低下したり、心筋梗塞などのリスクが高まる。



患者さん個々の状態や使っている薬剤によって、目標値が異なります。インスリンやSU薬(アマリール、グリメピリド他)など低血糖を起こす可能性のある薬剤を使用している場合、目標の下限値が設定されます。

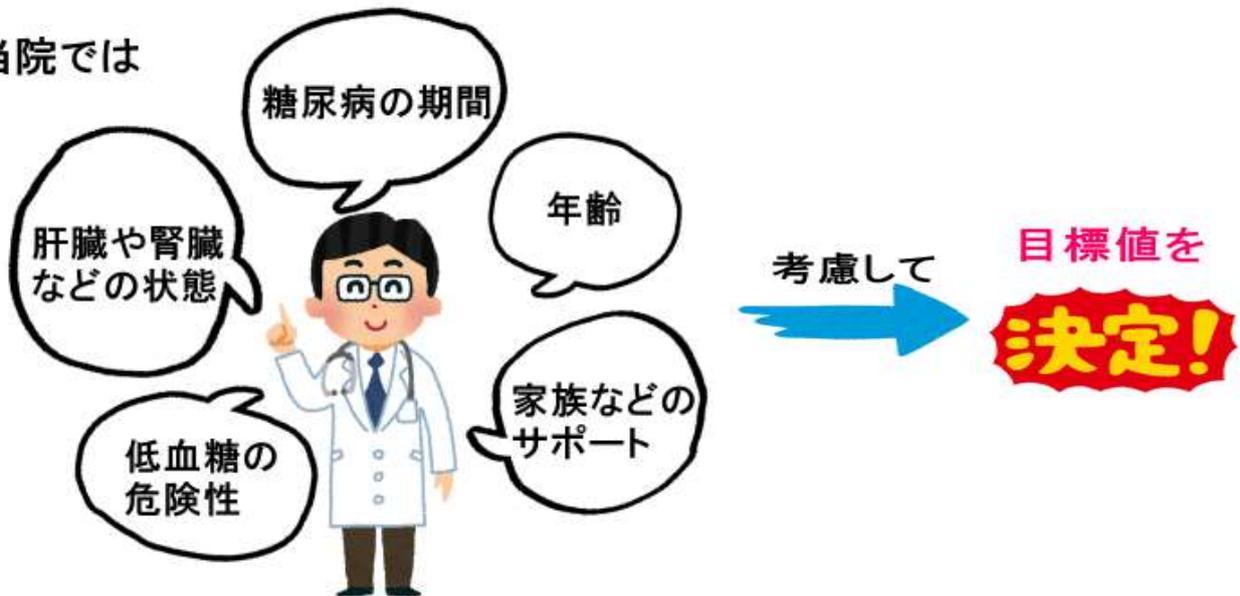
「重症な低血糖に注意して、自分らしい生活が長く過ごせるように」ということです。

患者の特徴・健康状態 <sup>注1)</sup>	カテゴリーI		カテゴリーII	カテゴリーIII	
		① 認知機能正常 かつ ② ADL自立		① 軽度認知障害～軽度認知症 または ② 手段的ADL低下、基本的ADL自立	① 中等度以上の認知症 または ② 基本的ADL低下 または ③ 多くの併存疾患や機能障害
重症低血糖が危惧される薬剤(インスリン製剤, SU薬, グリニド薬など)の使用	なし <sup>注2)</sup>	7.0%未満		7.0%未満	8.0%未満
	あり <sup>注3)</sup>	65歳以上 75歳未満	75歳以上	8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)
		7.5%未満 (下限6.5%)	8.0%未満 (下限7.0%)		



- **ADL**: 人が生活を送るために行う活動の能力のこと
- **手段的 ADL**: 買い物、食事の準備、服薬の管理、金銭管理、交通機関を使つての外出などのこと
- **基本的 ADL**: 移動、階段の昇り降り、入浴、トイレの使用、食事、着衣、排泄などのこと

当院では



オーダーメイドの目標値です。1年間、まずはこの値を目指して頑張りましょう！！  
 ご自分の目標のHbA1cを忘れた方は、診察・採血などいつでもお声掛けください。

(臨床検査技師 山口 由以子)

## ～この食品も脂質が多い食品なの？～



「油」というと、まず頭に思い浮かぶのはサラダ油、ごま油、オリーブ油、バターやラードなどではないでしょうか？しかし、ほかにも肉類、種実類、乳製品の中にも隠れた油を含んでいる食品があります。今回はそのような食品について詳しくみてみましょう。

脂質を多く含む食品には、ばら肉(牛・豚)、ベーコン、アボカド、クリームチーズなどがあります。

◎**ばら肉やベーコン**は100g当たりの脂質含有量は約35～50%と多いので、摂りすぎないように注意しましょう。



◎**アボカド**は別名「森のバター」ともいわれ、ビタミンやミネラルを含み、食物繊維も多いため、特に女性に人気の食品ですが、100g当たりの脂質含有量は約20%で脂質を多く含みます。サラダ感覚で食べすぎないようにしましょう。



◎**アーモンド、ピーナッツ、くるみ**も脂質を多く含んでいます。ビタミンEを多く含み抗酸化作用があり、鉄、ミネラル、食物繊維も豊富な食品ですが、100g当たりの脂質含有量は約50～70%です。間食やおつまみとして食べる場合は、量を決めて小皿に分けて食べましょう。



脂質1g当たりのカロリーは9kcal と高く、炭水化物(4kcal)、たんぱく質(4kcal)に比べて、過剰に摂ると体重増加に繋がります。また、動脈硬化や脂質異常症の原因にもなります。

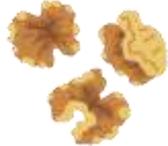
脂質を多く含む食品は、日常的に摂取するのではなく、食べる頻度や一度に食べる量を調整しましょう。

**★1日の摂取量は、サラダ油大さじ1～1.5杯に抑えることが大切です★**

次ページで、脂質を多く含む食品の一例を挙げていますので、参考にして上手に摂取しましょう。



## 脂質を多く含む食品の一例

	<p>サラダ油大さじ 1 (=80Kcal) (ごま油・オリーブ油・なたね油)</p>
 <p>サラミソーセージ 15g 約 6 枚</p>	 <p>とり皮 15g 焼きとり 約 1/2 本</p>
 <p>アボカド 40g 大サイズで約 1/4 個</p>	 <p>ベーコン 20g 約 1 枚</p>
 <p>生クリーム 20g (乳脂肪、乳脂肪+植物性脂肪、植物性脂肪)</p>	 <p>クリームチーズ 20g 大さじ軽く 1 杯</p>
 <p>くるみ 10g 約 2.5~3 粒 ※マカダミアナッツも同じ</p>	 <p>アーモンド(乾)15g 約 10 粒 ※カシューナッツ、ピスタチオも同じ</p>
 <p>ごま 15g 大さじ軽く 2 杯</p>	 <p>ピーナッツ 15g 約 12 粒</p>

「糖尿病食事療法のための食品交換表 第 7 版」日本糖尿病協会・文光堂 より引用

管理栄養士 宮崎 朋香



## はじめまして！



6月から受付医療事務としてお世話になっております松井です。  
働き始めて早いもので5カ月になりました。

今回美人編集長より、突然満面の笑顔で数秒間見つめられ……「ん??何??」と内心ドキドキしていたら、「まだホワイエ書いてないよね(笑)。忘れていたわ、よろしく~!!」という事で自己紹介の機会を頂きました。



私は俗に言う転勤族で主人と結婚後4回の引越しをしました。  
現在の住まいは5軒目になります。

落ち着いた頃に引越しの日々で、お友達との別れが毎回辛く、「残される方も辛いよ~」って有難いラインを頂き、またしんみりしてしまいます。何処の地が一番よかった?とよく聞かれますがほっこり出来るのは、和歌山でした。

住んでいたマンションは転勤族マンションで車のナンバーは青森、野田、神戸、尾張小牧、品川などの車が停めてありました。青森で住んでいた時のお知り合い同士の方が和歌山で偶然再開をされていて、びっくりしたのを覚えています。

転勤族の挨拶は「また何処かの地で会いましょうね」と言いお別れをしますが、本当にあるなんて…。私はまだそのような体験はありませんが、楽しみでもあります。

マンションからは、和歌山城が見え、夕日に照らされたお城はとても綺麗で、今でも目に浮かびます。子供がまだ小さかったのでよくお城の中を散歩していました。無料開放されているので、西の丸庭園や御橋廊下を渡り、小さいながら動物園もあり、じっくり堪能することができました。お堀の鯉に餌をあげているおじさんは、ふわふわの食パン一斤を買ってきて、ちぎって鯉に投げ入れています。食べている鯉の太いこと太いこと。メタボやー。と思いながら、しばらく眺めていたら「はい!」とパンを子供に渡し、さっと自転車に乗り何処かへ行ってしまったのです。残されたパン一斤…。メタボ鯉もすでに満腹なのでしょう、食い付きが悪い。

「こんな量のパンをちぎってあげていたら日が暮れるわー!!」と心の中で叫びました。  
やられた…(;\_ \_)。

次の誰かに「はい!」とパンを渡して帰りたいと思いましたが出来ず…。鯉の口には合わない大きさのパンをひたすら投げ入れ、急いで帰りました。



木の根が  
長すぎ!

次に私の引越し人生で思い出に残るのは東京都江東区です。

スカイツリーが綺麗に見える所でした。

子供も一年生になっており転校は嫌がりでしたが、

仕方なく引き連れていきました。

東京は家賃も高いので社宅に入ることになり、

私の不安もピーク。テレビドラマのようなドロドロした人間関係なのだろうか？と一人で妄想を膨らませながら…。しかしはじめましての挨拶から「でさー…」と次々と話が始まり、想像していたのとは違うアットホームな感じで迎えてくれ東京のイメージが一気にかわりました。



東京でも下町の江東区。江戸三大祭りの一つ深川神輿があり盛大に盛り上がります。沿道からは水をかけ盛り上げます。

町内盆踊りも毎年開催で、子供会役員として私も参加し、チャキチャキのおばちゃん軍団に盆踊りの踊り方を教えてもらい…。

ここは東京だよね??私は何処の田舎に引っ越したんだろうか?と時折思いました。大阪のおばちゃんは怖いと言われますが東京も負けていません。何処も一緒でした。(〜)

江東区は夢の国ディズニーランドが近く、春は東京都民に格安チケットがコンビニで販売されます。それを使って小学校の創立記念日は決まってディズニーランドへ。

仲良くなったママ友はもう地図なしで歩きまわれるつわものです。

ロスタイムもなく次々と乗り物へ誘導してくれます。平日ですし結構空いています。

子供たちは出口から出てきて、また入口へ。もう一回乗りに行くのです。

もう一回どころかもう三回ぐらい。なんて贅沢な……。

母達は付き合い切れずベンチで休憩。夕方になったら、時間だ〜帰ろう〜と未練たらたらで帰宅。

また来年あるじゃんって言いながら…。

しかし転勤になってしまいました。(泣)



こんな転勤生活を過ごしてきた私ですがここ西宮でも更に良い思い出を沢山作っていきたいと思います。結構な天然ボケな私ですが、ワタクリの皆様温かくご指導お願いします。

東京で大雪の時に制作!

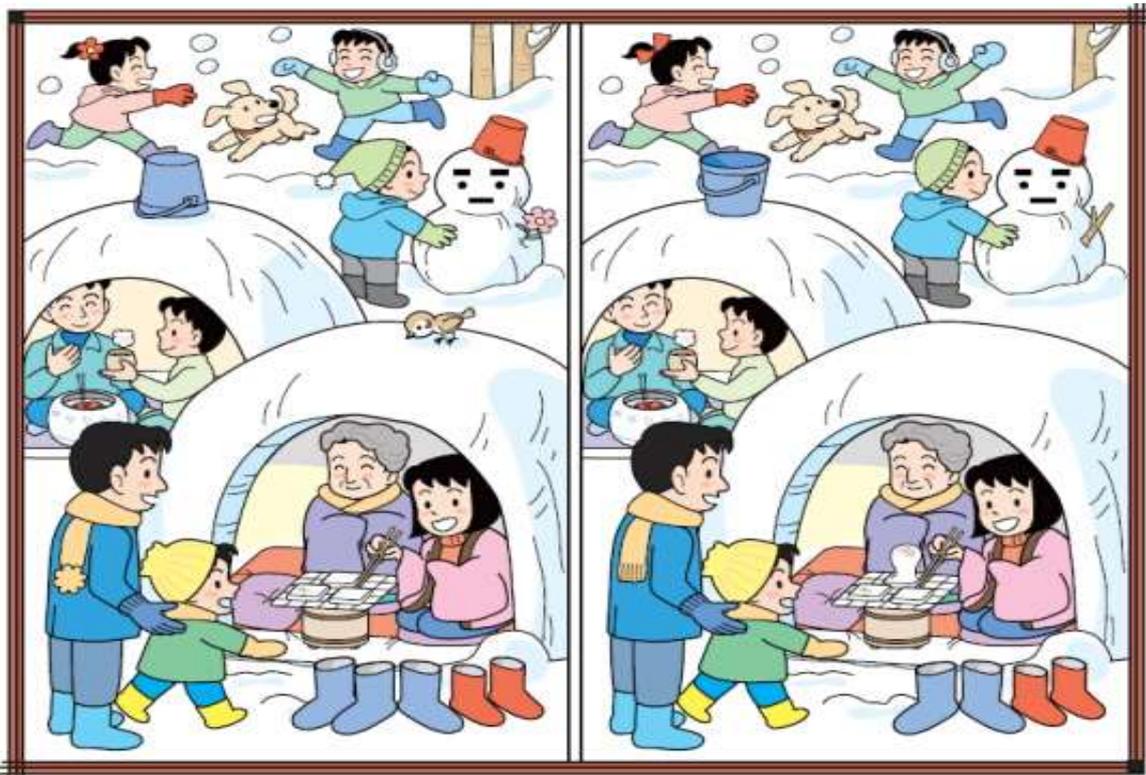


(受付医療事務 松井智子)



【間違い探し】

間違いは10個あります。見つけられるかな？



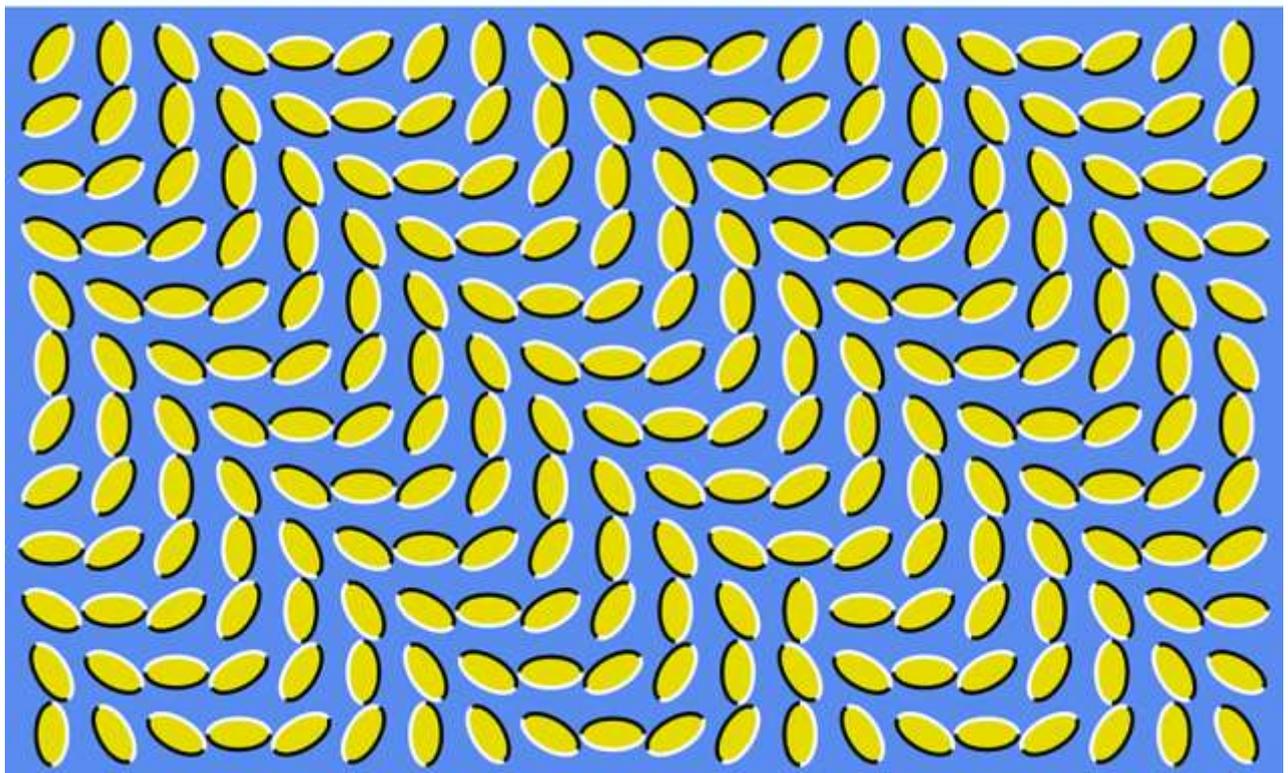
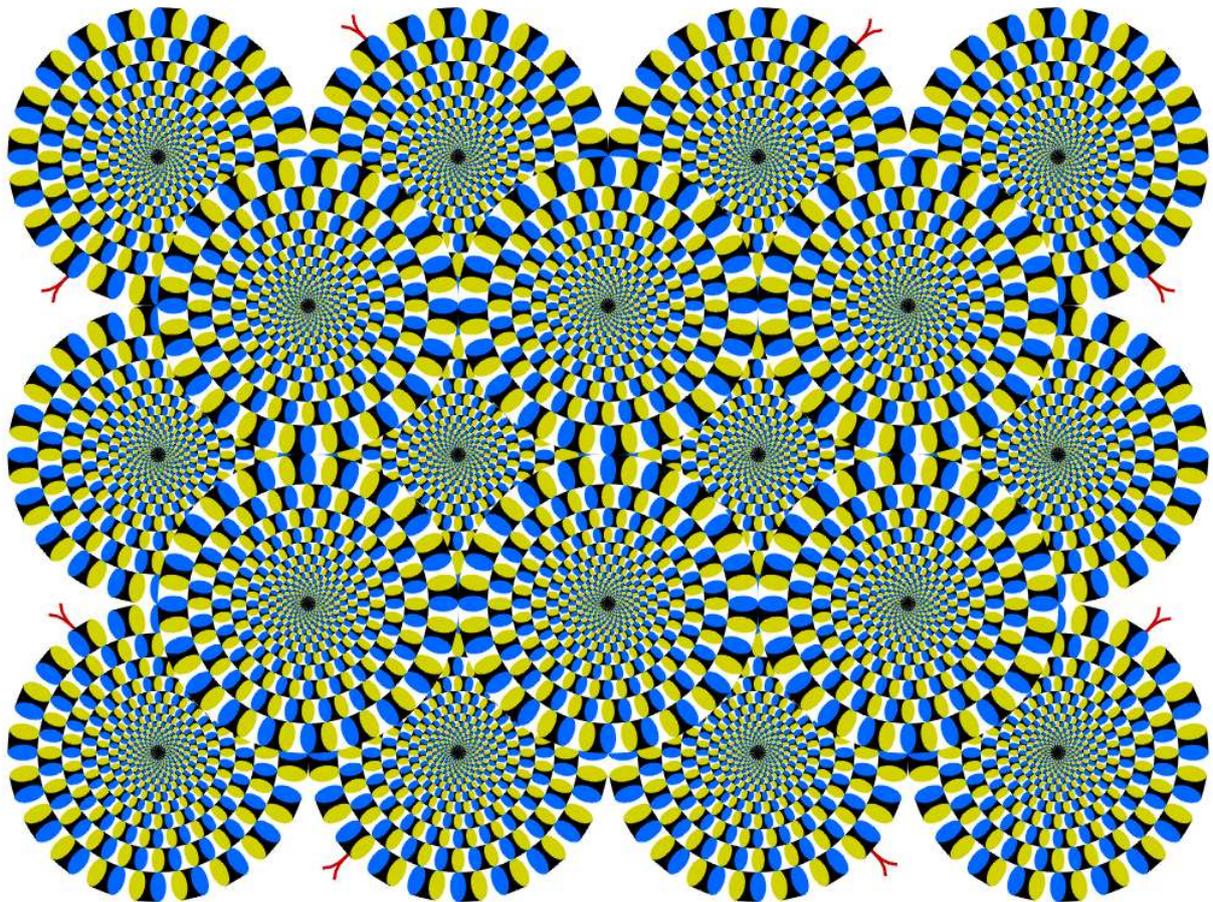
【違い探し】

次の4つの野菜の中に3つとは違う野菜が1つだけがあります。その違いは何？



【視覚テスト】

あなたはどう見えますか？



Rice wave 2011 ver.3 Akiyoshi Kitaoka

## 伝統行事あれこれ

### 【冬至】

「伝統行事あれこれ」第4回目は「冬至」。

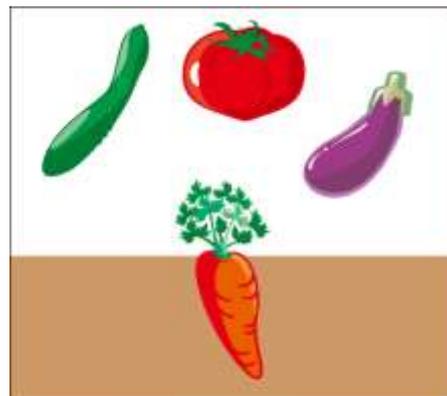
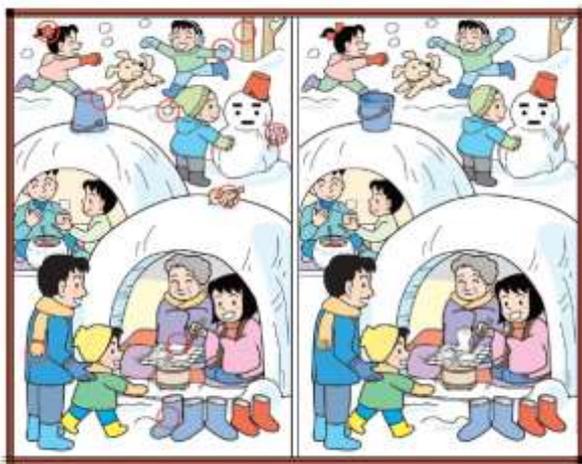
「冬至」とは、北半球において太陽の位置が1年で最も低くなる日で、夜が長く、昼が短い日です。

冬至は「一陽来復（いちようらいふく）」ともいって、力が一番弱まったこの日を境に太陽が生まれ変わり、再び勢いを増してことから、陰が極まり再び陽にかえる日とし、冬至を境に運が向いてくるとしています。

そして、冬至と言えば「ゆず湯」。なぜ、ゆず湯に入るようになったかは諸説ありますが、太陽が生まれかわるこの日のために身を清めるということと、柚子の香りで厄払いをするということが合わさって、この日にゆず湯に入る習慣になったとも言われています。2016年の冬至は12月21日（水）です。今年の冬至は、ゆず湯に入って身を清めてみませんか。



### 【間違い・違い探しの答え】



【答え】  
つち なか  
ニンジン<sup>ニンジ</sup>は土<sup>ち</sup>の中<sup>なか</sup>にできる

☆傘の忘れ物について☆

3ヶ月間は保管してありますが、その後破棄してしまいますのでご注意ください！



### 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

### 年末年始休診のお知らせ

12月29日（木）から  
1月4日（水）まで  
休診いたします。