# Vol.55(2019年1月発行)

【院長のことば】

・ナースのささやき

WiVox の紹介

・検査の玉手箱

★雑学クイズ

【おまけ】

管理栄養士のつぶやき

牛乳と豆乳を比べてみよう

☆New スタッフ自己紹介

「血糖トレンド」をみる検査

【連載】

55年目の万国博

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 TFI: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】



私は小中学校時代を昭和40年代の大阪で過ごしました。

と書けば、もう察しのいい方は何の話題かお分かりかもしれません。 昭和45年に大阪吹田で開催された万国博覧会は、小学校5年生だった私に強烈な印象を残しました。

規模で言えば東京ディズニーランドが半年間限定で大阪の地に舞い降りた、という感じでしょうか。会 場内にはパビリオンと呼ばれる展示館が立ち並び、その真ん中に三つの顔が印象的な太陽の塔というモ ニュメントが立っていました。万博の後、太陽の塔の内部は安全上の理由で中に入ることができません でした。それが最近になって公開されています。内部は生命の進化をモチーフに、らせん状に様々な生 物の彫刻で飾られていました。映像を見た瞬間、当時の様子が鮮明に思い出されました。

パビリオンは大きく世界各国と企業の展示に分かれていました。最も人気が高かったのはアメリカ館 でした。目玉はアポロが持ち帰った「月の石」です。これを見るためにアメリカ館には常に長蛇の列が できていました。会場での貴重な時間を3時間も入館待ちに使うのは割に合わないと思って、私はつい にアメリカ館には行きませんでした。



各国のパビリオンの入場口には、それぞれの国からやってきた女性ホステス(たぶん当時の呼び名 はそうでした)がいて、なぜか当時の小学生の間で、彼女たちの自筆サインを競って手帳に集める のがはやっていました。サインを求められる側は一般人ですから、書く方には相当戸惑いがあった に違いありません。さらさらと見たこともない異国の文字で書かれたサインは何年後かに手帳を開 いて見ると、感慨深いものでした。

当時、まだ世に出回っていない新しい技術も数多く体験できました。まずは会場間を結ぶ「動く歩道」 です。今でこそターミナルで珍しくないムービングウォークですが、万博が初登場ではなかったかと思 います。乗り降りのタイミングで躓いたりしないようテクニックを磨きました。今の携帯電話の原型で あるワイヤレスホンも手にすることができました。映像展示は多くのパビリオンで取り入れられていて、 たぶん三菱未来館だったはずですが、上下を含め全方位が一面花畑に囲まれるようなものもありました。

ブエナビスタ館では、映画のクライマックスに画面の中の登場人物がスクリーン前に

飛び出す、というアトラクションがありました。

#### מוגומוגומוגומוגומוגומוגומוגומ

現在では身の回りに当たり前にある技術を50年早く体感しました。私は当時SF小説を愛読してお り小松左京氏のファンでした。後に万博のプロデュースに関わっていたと知り、小説世界で表現されて いた未来の先取りをそのまま会場に持ち込んだのは彼の功績がおおきかったのでは、と思いました。

万博会場には結局4、5回は足を運んだと記憶しています。最初のうちは親や親せきに連れられて、 最後の方は学校の友達と、時間の許す限り「人類の進歩と調和」の成果を見て回りました。

私の叔父は寿司屋を経営していますが、万博当時は大阪市内に一軒目を出店したばかりでした。万博 景気の恩恵を受けて、この時期いつも叔父はえびす顔でした。大阪に人が集まり飲食業や建設業を筆頭 に経済的にもずいぶん潤ったようです。叔父は店舗を増やし、念願の梅田に進出しました。映画「三丁 目の夕日」で描かれた東京オリンピック前後の景気拡大、経済成長の波が、6年後の万博を起爆剤とし て関西にも訪れていました。

さて、2025年にやってくる次の万博のことです。

パリで開かれていた選考会議は午前1時すぎまで見ていました。サッカーのワールドカップを観戦する 心情と似たものがあります。松井知事の英語力には前にどこかで目にして疑問があったので、プレゼン しないでね、とも祈っていました。(中継はされませんでしたが経済産業省大臣が行ったようです)一回 目の投票で大阪が過半数を超えていましたから、決選投票は安心でしたが、決定の瞬間、誘致に関わっ た人たちが手を取り合って歓喜に包まれている姿はやはり感動的でした。



2020年の東京オリンピックに続き、5年後の大阪万博。これは前回とほぼ同じ間隔 です。バブル景気の崩壊後は、失われた20年ともいわれるほど停滞期が続いていました が、この二つのイベントは浮上の大チャンスになるでしょう。日常生活の中でのAI技術 の活用や、高齢化社会の健康を支えるための医療技術の進歩などもテーマに取り上げられ るようです。21世紀の後半、さらに先の未来像を見るのが楽しみになってきます。万博 を契機に、外国からの来客の増加と大阪人気のいっそうの盛り上がりも見込めそうです。

2025年まであと7年、万博が見られるならがんばって生きます、

とインタビューに答える高齢男性の映像を見ました。目標を持つのはいいことです。7年はちょっと 長いな、と思っている人も、夢洲の会場をご自分の足で踏めるようがんばってください。



# 初めまして!

平成30年6月からこちらで働かせていただいています有賀といいます。4歳になる子供がいるため 入る機会も少ないのでまだまだお会いしたことのない方もおられるとは思いますが、今後ともよろしく お願いします。

ではこの場を借りて簡単な自己紹介をかねて私のことについて少し話をさせて頂きたいと思います。 私は世界文化遺産の白鷺城がある姫路で育ちました。就職で神戸に来たため現在は西宮に住んでいます が、まだ引っ越しして2年も経過しておらず西宮の地理についてはまだよく分かっていません。

私の好きなことといえば旅行・ボード・アウトドアなどとにかく 出かけること、遠出することが好きす。今は家族で旅行に行くことが 大好きですが最近2輪の免許を取りに行っているので子供の手が離れたら 夫婦でバイクツーリングをしながら旅行したいなと考えています。 この写真は今年10月に家族旅行でバリに行った時の写真です。 サンセットがすごくきれいでした。



ここ最近のマイブームといえば銭湯開拓で私の中のお気に入りの銭湯は神戸北区のすずらんの湯です。料金は平日800(土日950)円ですがタオルもつき、外湯の風景もよく手ぶらで立ち寄れるため、ドライブがてらいかがでしょうか。西宮市の銭湯(入銭料が大体400円台)の銭湯でおすすめは浜田温泉。入銭料420円で外湯が1種類しかないですが広く、駐車場があり立地も甲子園と久寿川あたりなのでおすすめです。ただ阪神の試合がある日は混みます。



次におすすめはクア武庫川。入銭料380円で源泉かけ流しの外湯が楽しめます。駐車場 も広く2番目におすすめしたいところです。もう一つおすすめしたいのは少し遠くなります がJR 尼崎駅周辺の極楽湯。大人440円で外湯が3箇所あり、炭酸泉も完備していてぬる ま湯でちょうどよく30分くらいはぼーっと入れます。また釜風呂とサウナに追加料金が

かからないため安くていろいろな種類の銭湯を楽しめます。ただ源泉ではないですが料金の割には楽しめる内容になっているかと思います。

まだまだこの辺の地理はよくわからないのでコアな温泉・銭湯情報ありましたらぜひ教えてください!









右からすずらんの湯、浜田温泉、クア武庫川、極楽湯。 (写真はすべてインターネットから拝借しています) こんな私ですが今後とも皆さまよろしくお願いします。



(看護師 有賀 知美)





当院に通院している1型糖尿病患者さんは、60名くらいです。そのうちの約半数が女性です。でも、普段の生活では、なかなか同じ病気の人と出会う機会はないでしょう。そこで1型糖尿病ならではの悩みや工夫など、情報交換、交流の機会をつくりたいと思い2007年12月1日にWiVoxという1型糖尿病患者さんの女子会を始めました。現在は、1年に2回活動をしています。

たくさんの方に知って頂きたいと思い、皆さんに Wi Vox の活動内容を一部ご紹介します。

#### 1型糖尿病ってどんな病気?

すい臓にあるインスリンを作り出す細胞 ( $\beta$  細胞) が破壊されてしまい、インスリン分泌ができなくなってしまう病気です。

本来、体の外から入ってくる異物 (細菌やウイルスなど) の 侵入を排除するために働く免疫細胞が、間違えて自分の  $\beta$  細胞を 破壊してしまうことで起こります (自己免疫疾患)。

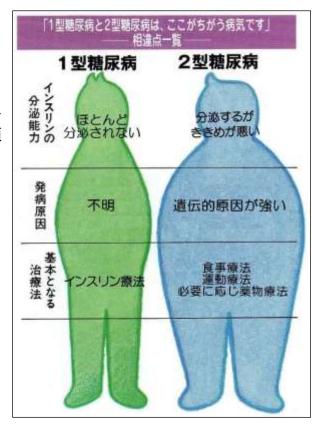
なぜこのようなことが起こるのか、はっきりとした原因はまだわかっていません。 生活習慣とは関係ありませんし、遺伝的要素も2型糖尿病ほど強くありません。

2型糖尿病が成人に多く発病するのに対し、 1型糖尿病は幼児から未成年の間に多く発病します。 発病すると間もなくインスリン分泌がなくなり、 体外から注射などによってインスリンを補給しなければ生命を維持できなくなるため、インスリン療法が必須 となります。



血液中の抗 GAD 抗体と呼ばれる自己抗体を検査することで、診断することが可能です。





# Wi Vox ではこのような活動を行っています

これまでに行った活動の一部の様子です。

第 1回 クイズ & 座談会

第 2回 Let's海外旅行&座談会

(インスリンの持って行き方、

時差、機内食etc..)

第3回 クリスマス交流会

(低カロリーのケーキを食べ

ました)

第7回 カーボカウント勉強会

第11回 妊娠と出産、更年期につ

いて 勉強会&交流会

第14回 クリスマスリース作り

第16回 忘年会

第18回 🌈 野菜をたっぷりとれるカフェ

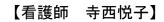
メニュー









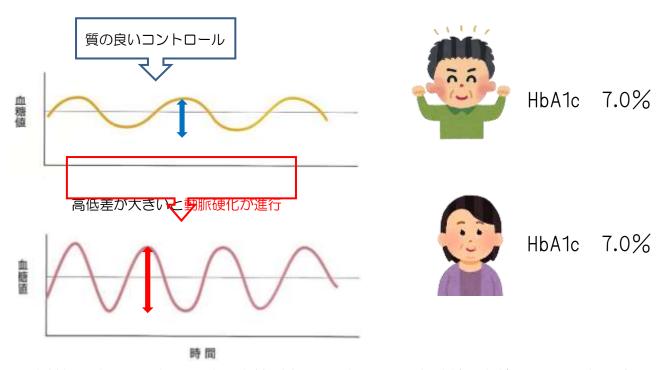




# 「血糖トレンド」をみる検査

あまり聞きなれない言葉だと思います。「血糖トレンド」とは、簡単に言えば、血糖値の傾向です。 血糖値は常に変動しています。HbA1c の値が同じでも、

血糖値の変動幅がより小さい場合を「**質の良い血糖コントロール」**といい、合併症が起きにくいと言われています。



血糖トレンドをみるとは、1度の血糖測定による値ではなく「連続の曲線」でみることです。 それによって、低血糖や高血糖になっている時間や原因がわかり、より良い血糖コントロールを めざすことができます。



#### \*フリースタイル 「リブレ」「リブレプロ」

上腕に張り付けたセンサーが、2週間にわたり、血糖値(\*)を測定し、記録します。

\*正確には、組織液の中のブドウ糖を測定しています。

「リブレ」・・・センサーに読み取り機をかざすと血糖値がわかります。センサーにデータが 保存できるのは最大 8 時間までなので、必ずその間に読み取り機でデータの読み 取りが必要です

「リブレプロ」・・・センサーをつけるのみです。後日振り返って血糖値の動きをみることができます







\*センサー500 円玉大、厚さ 5mm

\*リブレの読み取り機

当院でも、「リブレ」「リブレプロ」の検査ができますが、実施条件があります。 詳しくはお尋ねください。

#### \*「リブレ」「リブレプロ」を使わなくても、血糖トレンドをみることができます。

☆自己血糖測定をされている方は、 **測定時間を変えること**で、血糖変動の傾向が つかめます。



	朝食		昼食		夕食		就寝前
	前	後	前	後	前	後	<b>駅後</b> 間
月							
火							
水							
木							
金							
±							
日							

☆自己測定をされていない方でも、受診時の採血時間をずらす(食前や食後1時間、2時間など) ことで、血糖変動の手がかりがつかめます。



食事後に、どれだけ血糖値が あがっているか調べてみよう

(臨床検査技師 出口 雅子

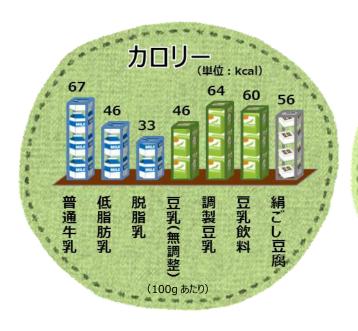


管理栄養士 田中かおり

「牛乳と豆乳はどちらがいいの?」という質問をよく耳にします。豆乳と牛乳は、名前と見た目が似ているために混同されがちですが、牛乳は「牛から絞った生の乳(生乳)を用いて作られた乳製品」、豆乳は「大豆を用いて作る豆腐の固まる前の液体」で、乳製品ではありません。もちろん、栄養成分はそれぞれ違いますので、どのような成分を摂りたいかで選択されるといいでしょう。余談ですが、豆乳と呼ばれるようになったのは、昭和54年に紀文が「豆乳」という商品名で発売してからだそうで、その歴史は比較的浅いものです。

では、それぞれの栄養成分をみていきましょう。(牛乳・豆乳の定義は、文末をご参考下さい。)

#### ◆カロリーの比較



#### ~解説~

無調整豆乳であれば、普通牛乳よりカロリーが20kcal ほど低くなります。ですが、調整豆乳や糖乳飲料は甘味料が含まれていることが多いのでカロリーは牛乳と、さほど変わりません。牛乳のカロリーが気になる方は、低脂肪乳や脱脂乳を選ぶとよいでしょう。

#### ◆カルシウムの比較



#### ~解説~

牛乳は、豆乳よりカルシウムが豊富です。 低脂肪乳や脱脂乳であっても カルシウム量はかわらず摂取できます。 豆乳にもカルシウムは含まれていますが 牛乳ほど多くはありません。 カルシウム摂取が目的であれば、牛乳 をおすすめします。

#### ◆たんぱく質の比較



(100g あたり)

#### ~解説~

たんぱく質の量は、牛乳と豆乳では ほとんど変わりませんが、豆乳飲料になると 固形成分が少ないので、少なくなります。 たんぱく質の評価基準である「アミノ酸スコア」 は、牛乳、豆乳とも 100 です。 どちらも「良質のタンパク質」といえるでしょう

#### ▶脂質の比較



(100g あたり)

価不飽和脂肪酸

n-3系多価不飽和脂肪酸 n-6系多価不飽和脂肪酸

#### ~解説~

牛乳は、豆乳より脂質を多く含んでいますが 低脂肪乳や脱脂乳では、少なくなります。 また、牛乳と豆乳は、脂肪の質が異なります。 牛乳は、飽和脂肪酸を多く含んでいるため、 摂取後には LDL コレステロールが増加しますが、 同時に HDL コレステロールも増加するため動脈硬 化への影響は少ないという研究結果が示されてい

乳脂肪に含まれる短鎖・中鎖脂肪酸は 体内で燃焼されやすく、体脂肪にはなりにくい ことが分かっています。

#### ◆その他の栄養素

#### ★コレステロール量

コレステロール量は、牛乳は 12 mg/100g、豆乳は含まれていません。牛乳は、豆乳に比べるとコレステロール量が 多いですが、卵(210 mg/1 個)や牛もも肉(70 mg/100g)に比べると、それほどくはありません。 低脂肪乳では6 mg/100g、脱脂乳にはほとんど含まれていません。

#### ★大豆イソフラボン

フラボノイドの一種で大豆に含まれる微量成分です。その化学構造が女性ホルモン(エストロゲン)に似ている ため、体内で生体作用を発揮すると言われています。大豆製品の通常摂取量では問題ないとされていますが サプリメント等による過剰摂取による影響においては、内閣府食品安全委員会 HP をご覧下さい。

#### ◆牛乳・豆乳製品の定義

: 生乳(乳脂肪分 3.0%以上) 普通牛乳

: 乳脂肪分のみを調整した牛乳(乳脂肪分 0.5~1.5%) 低脂肪乳 : 乳脂肪分のみを調整した牛乳(乳脂肪分 0.5%未満) 脱脂乳

豆乳 (無調整): 大豆を絞ったままの液(大豆固形成分8%以上)

: 豆乳(無調整)に塩や砂糖を加えたもの(大豆固形成分 6%以上) 調製豆乳

: 調製豆乳に果汁や紅茶などのフターバーを加えたもの(大豆固形成分 2%以上) 豆乳飲料

# よろしくお願いします!

去年の7月より、月・水・金・土曜日と勤務しています看護師の梅谷です。 まずは、自己紹介をしたいと思います。

私は、父・母・兄2人の5人家族で末っ子として生まれました。両親も看護師をしていて、 父とは特に趣味や考え方が近いので私は父親っこに育ちました。

出身は徳島県です。徳島県は、阿波踊りが有名で、小さい頃から阿波踊りを見て育ちました。



徳島で有名な阿波踊りです! : 機会があれば、是非見に来てください!

徳島のマスコットキャラクターの すだち君です!かわいいですね ~



高校卒業後は、専門学校に入学し国家資格を取得しました。

卒業後は、2年間兵庫県三田市の病院で勤務し、現在は当クリニックで働かせて頂いています。 まだ、兵庫県に来て日が浅い為知らない場所があるので、おススメのスポットなどあればぜひ 教えてください!

私の趣味は映画鑑賞や読書で休日は映画館に行ったり本を読んだりとリラックスして過ごしています。



有名ですが「君の名は。」を見ました! 音楽と映像がマッチしていて、とても面白かった です。私は、この映画を3回も見てしまいました。 好きな作家さんは、桜庭一樹さん・恩田陸さんで特にミステリーものをよく読んでいます。 恩田陸さんといえば・・・「夜のピクニック」が有名ですが 私は「ネバーランド」という作品が好きです。

桜庭一樹さんでは、「砂糖菓子の弾丸は撃ちぬけない」「少女七竈と七人の可愛そうな大人」が 好きです。また機会があれば読んでみてください!

インドアな私ですが休日は友人と遊んだりしています。

近場ですが京都に行き、有名どころの伏見稲荷や清水寺を回りました。

# く伏見稲荷ン



大きな鳥居があり、雰囲気もとてもよく 気に入りました! 外国の方も観光で多かったです。





## <神戸>

夜景がきれいでした!この日は女の 子同士で遊んだので残念です・・・。

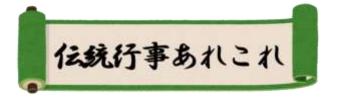




海外へは、まだ行ったことがないので機会があれば行ってみたいと思います。

まだまだ未熟なところもありますが、頑張っていきたいと思いますので 今後ともよろしくお願いいたします。

(看護師 梅谷 香奈)



# 【五節句】

「五節句」とは、中国の暦法と日本の農耕を行う人々の風習が合わさり、季節の節目に行う行事を指す日本の風習です。季節の変わり目が激しい節目の時期を、無事に過ごせるよう邪気をはらうという目的だそうです。

「節句」はもともと「節供」と書き、この時期に食す食物のことを指していましたが、時代とともに「節句」と書かれることが多くなったようです。五節句には、1月7日(人日の節句)、3月3日(上巳の節句)、5月5日(端午の節句)、7月7日(七夕の節句)、9月9日(長陽の節句)があり、それぞれに、「七草」、「桃花酒」、「ちまき」、「そうめん」、「菊酒」などを食します。

1月7日は七草粥を食べる日。春の七草(せり・なずな・おぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)は、邪気をはらい、無病息災を願うとともに、おせち料理などで疲れた胃腸をいたわり、冬場の不足しがちなビタミンなどの栄養素を補う効能もあります。



最近は、スーパーなどで「七草がゆセット」が簡単に手に入るようになりま した。

こうした行事も年々薄れつつありますが、それ相応の理由があって続いてきた伝統行事。 いつまでも味わっていきたいものです。

#### ●五節句

漢名	和名	節句料理	節句料理の由来						
人日(じんじつ)	七草	七草粥	年のはじめに若菜を摘んで						
			食べ生命力を頂く。						
上巳(じょうし)	ひなまつり	桃花酒	桃が百歳を表す「百歳(も						
	桃の節句	白酒	もとせ)」に通じる。						
		ひし餅							
端午(たんご)	菖蒲の節句	ちまき	2300 年前の中国にいた王						
		かしわ餅	の側近を供養するため。						
			子孫繁栄						
七夕(しちせき)	たなばた	そうめん	中国の故事「7月7日に索						
			餅を供えると無病息災によ						
			い」という言い伝えに由来。						
	人日(じんじつ)	人日(じんじつ) 七草   上巳(じょうし) ひなまつり 桃の節句   端午(たんご) 菖蒲の節句	人日(じんじつ) 七草 七草粥   上巳(じょうし) ひなまつり 桃花酒 白酒 ひし餅   端午(たんご) 菖蒲の節句 ちまき かしわ餅						

### 雑学クイズ - あなたはこれ知ってますか? -

★第1問 神社の称号の「○○大社、○○神宮、○○八幡宮」で最も 格式が高いのは?







★第2問 県の面積で最大の県はどこ?次の中からお選びください。

【 長野県・岩手県・福島県・新潟県 】

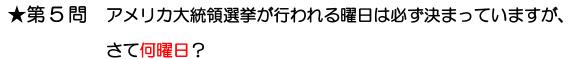


【 ルーブル美術館・エルミタージュ美術館 オルセー美術館・オランジュリー美術館 】



★第4問 次の中でイヌ科はどれ?

【 クマ・ウサギ・タヌキ・イノシシ 】



★第6問 太宰治の作品でないものは、次のうちどれ?

【 「点と線」「走れメロス」「津軽」「桜桃」 】



- ★第7問 「手のひらを太陽に」の1番の歌詞で生きている友達は みみず、おけらとあと何?
- ★第8問 日本初の宝くじは1枚いくらだった? 答えは最後のページにあります。



#### 雑学クイズの答え

第1問 神宮 神宮は皇室に由来する神社で歴代の天皇や天津神系の神々に由来 する神社

第2問 岩手県 15,278.89 ㎞

**第3問 エルミタージュ美術館** ロシアのサンクトペテルブルクにあります

第4問 タヌキ イヌ科 英名 Racoon Dog (犬に似たアライグマ)

第5問 火曜日 所説あります

第6問 「点と線」 松本清張

第7問 あめんぼ

**第8問 10円** 1 等賞品 10 万円、カナキン(薄地の平織り綿布)50 ヤールつき、 ハズレ券 4 枚でキンシ(たばこ)10 本がつく。

#### 『糖尿病教室』のご案内

お待ちして いま~す

当院では月に1度、クリニックにて「糖尿病教室」を開催しています。 院長をはじめ・看護師・栄養士・検査技師・薬剤師が担当しています。 教室に興味や関心のある方は、お気軽にスタッフにお声かけください。











#### 診療時間

【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

