

ホワイエ

# Foyer

[fwaje : 家庭、故郷、休憩室]

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.tomte2006.jp/wat-clin/>

2006 年 夏 号

Vol. 6 (2006 年 7 月発行)

【院長のことば】 学会出張につき本日休診

【連載】

- ・臨床検査技師の大きなひとりごと  
～血糖値は変動することをご存知ですか？  
～血糖自己測定～
- ・薬剤師の小さなひとりごと  
～水虫治療は根気よく～

【患者会報告】

～西宮あゆみ会ウォーキング交流会を終えて

【ほっと一息】

～「家族サービスの運動会」～

## 【院長のことば】

～学会出張につき本日休診～

皆さんは学会と聞いてどんなイメージを持っておられるでしょうか。医学関係の学会だと大学の偉い先生方が集まって病気についてあーでもない、こーでもないと激論を戦わせている、といったところでしょうか。今回は私が出席している学会のことをご紹介して少し親しみを持っていただこうと思います。

私が毎年出席する学会は5月の日本糖尿病学会（正式には年次学術集会という固い名前ですがここでは総会と呼びます）と11月の糖尿病学会近畿地方会です。総会では大学からの基礎的な研究も数多くあります。これらはネズミや培養細胞果てはDNAを使った実験結果で素人目にはどこが糖尿病に関係あるのかさえわからないかもしれません。一方、多数の患者さんに対するお薬の治療効果をまとめた大規模スタディーの結果も発表されます。こちらは皆さんの明日の治療に役立つという意味でもわかりやすいです。

糖尿病学会総会は1万人近い参加者を集める巨大な学会ですので、宿泊施設や会議場の条件から開催地はたいてい東京、横浜、大阪、京都といった大都市になります。大学で研究していた頃はごくたまに地方都市での開催が決定すると命の洗濯ができるとやや浮いた気分になったものです。学会は木、金、土曜日と週の後半に日程が組まれている事が多く、地方で開催される学会に出席すると終わってから土地ならではの美味しい物を食べたり近辺を観光する楽しみが加わります。山形では山寺に初めて

行きました。山寺はその名の通り小高い山の頂上にあり急な山道を 30 分余りしっかり歩いてようやく本堂に辿り着きます。途中で芭蕉の有名な「静けさや岩にしみいる蟬の声」の句碑があります。今まで知らなかった病院の先生やスタッフと並んでウォーキングに汗を流すのは糖尿病学会らしい運動療法の実践とも言うべき時間でとても楽しかったです。福岡では電車で柳川に向い水郷を観光しました。古い街並みを縫うように水路が張り巡らされていて、船頭さんがあやつる舟で 1 周しながら水面からの見物もできます。柳川は福岡県ですがその後寄った佐賀の吉野ヶ里遺跡は距離的には近く車で 30 分ほどです。まだ発見されてから 1 年後の頃で見学できる所と発掘が進行中のところが混在していました。古代人の生活が身近に感じられて興味深かったです。

観光の話ばかりではいけませんね。総会に演題を出すには入念な準備が必要です。大学や病院勤務時代は毎年のように演題発表していましたが、さすがに開業してからは昨年 1 回だけの発表（別表）にとどまっています。しかし自分の発表がなくても学会で他の施設の発表を聞いていると診療や研究のヒントが与えられることがあります。私はそれを「ネタさがし」と称していますがこれならうちのクリニックでやってみても役立つのではと思うことが 3 日も聞いているとひとつやふたつはあるものです。

近畿地方会はもう少し敷居が低く医師以外のコメディカル（看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師など）が発表するのも珍しいことではありません。当院のスタッフも別表のとおり例年演題発表をしています。学会発表は初体験というスタッフがほとんどですから準備には時間と手間がかかります。発表の筋道（ストーリー）を考え、カルテからデータを集め、結果を集計し考察する。それらの内容を抄録や発表用のスライドにまとめる。抄録は発表の予告編にあたりますが、学会の 4 - 5 ヶ月前に提出しなければ受け付けてもらえません。この原稿を書いている 6 月末は今年の 11 月に京都で行われる地方会の締め切りにあたっており自分の抄録を書きながら発表予定のスタッフから持ち込まれる抄録原稿を添削している最中です。

私が大学に在籍して研究する期間を持てたことに感謝するのはこういうときです。学会発表には実に繊細なお作法があり経験のない施設からはお作法を守らない演題がときどき出てきます。いくらデータがまともなものであっても発表としての体裁が整っていないと低く評価されてしまうものなのです。ですから抄録の書き方、発表スライドの作り方は自分が大学時代に上司から指導されたとおり細かい所までチェックします。学会予行という発表時間どおりにしゃべる練習も行います。糖尿病教室に参加したことのある方はご存知かもしれませんが、待合室の窓側天井にはスクリーンが収納されています。これは予行のときのスライド映写に役立っています。準備期間中は新しい事に戸惑いがちなスタッフも学会本番では大変堂々と発表します。会場はテーマ別にいくつにも分かれているのですが、私はスタッフの発表がある会場のたいい前のほうの席に陣取っています。聴衆から発表に対する質問があって発表者が立

ち往生したときに助けるためなのですが、今まで実際にそういう状況になったことはありません。質問があっても発表者が独力で答えてしまうからです。これは準備中に発表内容をしっかり自分のものに行っているからでしょう。全くうちのスタッフは腹が据わった人が多いなあ、と思います。大学や病院の頃、新入りの男性研修医に発表させる時の方がいつへまをやらかすかともっと心臓に悪かった記憶があります。

開業をしながら学会活動をすることは他の先生方からともすればちょっと変わってるという目で見られることもあります。ただ糖尿病の領域は患者さんの実診療から得られる経験を積み重ねることで新たな発見につながるが多いように思います。日常診療の成果を丹念にまとめて発表し、評価あるいは批判された点を今後の糧として診療の質を向上させることも期待できます。私だけでなくスタッフひとりひとりのレベルアップをはかることで全体の診療レベルは向上し患者さんに還元できます。年に何日か学会のために休ませていただくが自らの診療を評価してもらい、他者の研究結果を学び研鑽する。従来の開業医の姿とは異なるかもしれませんが、私はこのスタイルを選びました。今年 11 月の糖尿病地方会は京都で開催され当院から 4 名がふだんの診療の成果を発表します。張り出された休診予定を見て、まあそんな時間も必要、と思って頂ければありがたいところです。

★ 糖尿病学会近畿地方会発表

2002.11.23 和歌山 「外来診療における臨床検査技師の役割ー糖尿病療養指導士としてー」

横山（臨床検査技師）

2003.11.8 神戸 「アトルバスタチンが血糖コントロールに与える影響」 渡辺

「SMBG 導入後の手技確認の有用性」 横山

2004.11.6 大阪 「グラルギン使用患者の製剤に対する満足度」 渡辺

「SMBG の実施状況と血糖コントロールとの関連」 横山

「オプチペンプロ 1 使用患者の注入器に対する満足度」 寺西（看護師）

2005.11.5 大阪 「速効型インスリン分泌促進薬ーその効果判定とコンプライアンスー」 竹内（薬剤師）

「健康食品に対する認識度と患者特性の関連」 河口（管理栄養士）

「SMBG の活用状況と食事療法へのアドヒアランスとの関連」 横山

2006.11.18 京都（予定） 「外来インスリン導入 70 例の検討」 渡辺

「糖尿病性腎症の病期診断における血清シスタチン C の有用性」 横山

「電子カルテを活用した職種連携による栄養指導の質的向上」 河口

「中高年女性を対象とした茶話会の試み」 井上（管理栄養士）

★ 糖尿病学会総会発表

2005.5.14 東京 「グラルギン使用患者の満足度と改善度の評価」 渡辺

注：スペースの関係で筆頭者名のみ記しました。それぞれの演題は複数のスタッフが力を合わせた共同作品です。

# 「臨床検査技師の大きなひとりと」

## ～「血糖値は変動することをご存知ですか？－血糖自己測定－」～

先に行われた西宮あゆみ会（ウォーキング交流会）でウォーキングの前後に血糖測定コーナーをつくったところ、予想以上に多くの方が測定を希望されました。こんなにも関心を持たれている方がおられるのかとびっくりしました。そこで今回は血糖を自分で測ること（血糖自己測定）についてお話ししたいと思います。



血糖を自分で測る機械（血糖自己測定器）ができたのは、今から 20 年くらい前です。当初はお弁当箱くらいの大きさで、測定するのに数分かかり、血液量もたくさん必要でした。改良を重ねられた今、測定器の大きさは片手に収まるほどとなり、たった一滴の血液で、あっという間に測れるようになりました。どうしてこんなに素晴らしい進歩をとげたのでしょうか？その理由のひとつに、「血糖を自分で測ることが、とても大切だから」ということがあげられます。大切だからこそ、もっと簡単に手軽に測れるように改良されていったのだと思います。

糖尿病の治療は、血糖のコントロールが基本と言われています。血糖値はカロリーのあるものを食べたり飲んだりすると上がりますが、時間の経過や運動によって一般的に下がります。でもその血糖の動きは、人によって違いますし、またいつも同じとは限りません。お薬を使っているとその変化はさらに複雑になります。そんな血糖をうまくコントロールするには、血糖の動きをモニターしてチェックする必要があるのです。

自分で血糖を測ると、いろいろなことが見えてきます。どんなものをどれくらい食べたら血糖値はどれくらい上がるのか、間食の影響や運動の効果はどうかを実感することができます。すると日常生活で具体的な対策を立てやすくなり、血糖のコントロールにとっても役立つのです。

ただ、現在のところ、血糖自己測定が健康保険適応の対象となるのは、インスリン療法の患者さんに限られています。測定器はクリニックで貸し出しをすることができますが、測定に必要な消耗品（センサーと針）は自費で1回分約100円です。

興味のある方は、是非、気軽にスタッフへ声をおかけください。

〔臨床検査技師 横山有子〕

# 「薬剤師の小さなひとりごと」

## ～水虫治療は根気よく～



水虫といえば、中高年の男性がかかる病気というイメージがありますが、最近では若い方や女性にも多くみられるようになってきました。これは靴やストッキングを履く時間が増えたことや若い女性の間でブーツの流行などが影響しているそうです。日本人の4人に1人は水虫にかかっていると言われていています。あなたは大丈夫ですか？

水虫とは「白癬菌」というカビが原因でおこる皮膚の感染症です。水虫というと足が真っ先に思い浮かびますが爪や頭皮、手足の皮膚、股部、果ては肺や気管などの内臓まで様々な場所に感染し、感染した場所によって病名が異なります。

ここでは一般的な足水虫、爪水虫について少しお話しますね。

- ① 「足指ムズムズ型」：特に薬指と小指の間にできやすい、むずがゆい感じのタイプ
- ② 「水疱カユカユ型」：足の裏やふちに小さな水疱ができるタイプ。初夏～梅雨時に悪化しやすく秋口に改善する傾向があります
- ③ 「カチカチかさかさ型」：足裏全体、かかとの皮膚が硬くなり皮がむけてくるタイプ。かゆみはあまりありません。
- ④ 「爪水虫」：足水虫を放置するとおこり、爪が白～黄白色に濁り分厚くなったり、もろくなったりします。爪には知覚神経がないため自覚症状はありません。

水虫の原因は真菌（カビ）ですので、治療には「抗真菌薬」が使用されます。

使用されるお薬は今まではクリームや液状の塗り薬が主でしたが、最近では飲み薬も処方されるようになりました。水虫の場所や使用感によって選ばれます。また爪水虫については塗り薬では爪に成分がなかなか浸透しないため飲み薬が効果的です。

薬を使い始めると、まもなくかゆみや見た目の症状がおさまり、一見治ったかのように見えますが、真菌は非常にしぶとくそう簡単には治ってくれません。あなたを油断させておいて実は皮膚や爪の奥で真菌は生きているのです。ここで「もう痒くないし治ったぞ！」と治療を止めてしまうといつまでも体内に真菌を持ち続け、あなたの家族や友人にうつしてしまったりする可能性が多いにあります。（足水虫はバスマットやスリッパなどを介して簡単にあなたの周囲の人たちにうつります）。今現在水虫でない方も、うっかり家族からうつされる可能性もあります。水虫予防のポイントは1に清潔、2に乾燥、こまめに足のチェックをするようにして下さい。家族に水虫患者さんがいる場合は家族全員の治療が必要です。また最大の感染源は剥がれ落ちた目に見えない皮膚のかけらです。床や畳、じゅうたんの掃除も念入りにおこなってください。

水虫の菌を完全に追い払うには月単位での治療が必要です。再発を予防するために、症状がよくなっても3ヵ月～半年は薬をつける必要があります。やっかいな水虫となが～いお付き合いにならないためにも、これから治療をされる方はクリスマス、お正月ぐらいまで根気よく薬を続けるようにして下さいね。

〔薬剤師 竹内厚子〕



## 家族サービスの運動会



6月4日に夫と息子と私の3人で夫の会社の大運動会に参加しました。この大運動会は息子が3才の頃から毎年参加している行事で、我が家の恒例になっています。夫にとっては家族サービスであり、息子もとても楽しみにしています。

今年は4つのグループに分かれて競います。1番目の競技は50m走。早速息子の出番です。参加者には景品としてお菓子がもらえるので息子はやる気満々！！走る姿も一生懸命でとても楽しそう。これ以外にもアスレチック徒競争、吊ったもの食い競争、玉入れ等に参加。複数の景品をもらった息子は満面の笑みでテントに戻ってきました。

次は夫が参加する棒引きです。ピストルの音とともに走って飛び出したのはよかったものの他の味方のメンバーが別の棒に突進し、夫のつかんだ棒は敵チームと1対1の戦いに…。

“さあ、これからひっばれー！”と思った途端、スルッと夫の手を離れ、敵に取られてしまいました。照れ笑いで「あかんかったわー」と言いながら戻ってきた夫が印象的でした。

ところで今年はどういう風の吹き回しか、夫が急に「尚(息子)、ファミリーバスケットに参加しよか！」と言い出しました。それを受けて息子も「うん、出る！」と返事。

驚いた私は「えー！ほんまに出んの？！」と問い返してしまいました。というのもファミリーバスケットは競技の後半に子供を背中におぶって走らなくてはならないからです。息子は小学6年ですが、体重は46kgと結構重い方です。果たして夫が息子をおんぶできるのか？無事に走ってゴールできるのか？

私の心配をよそに「まあ、何とかなるやろー。」と楽天的な夫です。さあいよいよ競技が始まり夫たちの番です。息子がジャンプし、両腕を夫の首に回すも今にも落ちそうです。しかし、夫はのけ反りそうになるのを必死に耐えながら前かがみの状態を維持しつつ左右にヨタヨタしながら何とかゴール！

日頃見られない夫の姿を垣間見てちょっと嬉しくなりました。

何はともあれ今年もいい思い出ができました。

【看護師 三ツ股 美紀】

### 西宮あゆみ会とは・・・

当クリニックに通院している糖尿病患者さんで作るアットホームな患者会です。年2回の総会では、糖尿病専門分野の先生からの講演やスタッフ手づくりのクイズ大会などを実施し、楽しみながら知識を深めていただけます。もちろんご家族の方も一緒できます。いつでもご入会できますので、お気軽に受付までどうぞ。

さて、次のページは総会初の野外企画！ウォーキング交流会の報告です。



## 第8回 西宮あゆみ会総会(ウォーキング交流会)の報告



梅雨入りまじかの 5/28(日)。第 8 回となるあゆみ会総会が、開催されました。

今回の総会は、運動の大切さを実感していただこうと、明石海峡公園でウォーキングを取り入れた企画にさせていただきました。当日は会員の方と同伴者あわせて 70 名が、2 台のバスに分乗しまして、にぎやかに出発をいたしました。心配されましたお天気もスタッフとみなさんの祈りが通じ、少し汗ばむくらいの陽気でございました。初夏の花々を楽しみ、さわやかな海風を感じながら、それぞれのペースで園内をウォーキングいたしました。

っと！ここまでだったら、ただの遠足！！(口調が変わってきてるぞ。)ここからが、あゆみ会ならではの特別企画ポイント。30 分程のウォーキングの前後で血糖を測ったり、栄養士さんのアイデアと工夫いっぱいのおいしいお弁当を広々した公園で食べました。(もちろんカロリー計算もバッチリ！)残さず食べてお腹いっぱい～。みなさん、満足、満足のお顔でした。

また、室内におきまして、春の総会の恒例となっております、コントロール優秀賞お二人と今回は特別に「素敵なあゆみ賞」と題し、最年長参加でコースを完歩されましたおひとり、計三名の表彰をおこないました。(御年 80 歳です、すばらしい！！)受賞された方々からは、糖尿病とうまくつきあっている体験談などをお話していただき、会場は真剣なまなざしとなごやかな雰囲気でした。

初めての野外での試みでスタッフの反省点は、



いろいろございますが(にわかバスガイドとか？・・・)でも、大成功！！だったと思っております。

参加されたみなさまには、帰りのバスで感想をお話していただき、なかなかいい評価で、ホッとしております。

さあ！次回はいつになりますか？

乞うご期待。

【医療事務 森 陽子 (バスガイド担当)】



## 西宮あゆみ会のウォーキング交流会に参加して

西宮あゆみ会会長 弓場源久

5月28日(日)にウォーキング交流会が実施された。行く先は国営明石海峡公園(淡路島)で、バス二台で走行した。

出発前日は子供の様な遠足気分でワクワクしながらてるてる坊主を吊るし、「天气にナーレ」を願いつつ就寝した。翌朝、空を見上げれば花曇りで雨の心配なしでバンザイバンザイを勇んで家を出た。

西宮を定時に出発、途中交通渋滞にも会わず順調に走り、公園に到着。広大な公園で新鮮な空気に触れ、大きく深呼吸をした。

早速準備体操、身体チェック、総会と進み、待ちに待った野外での食事(カロリー計算された弁当)は実に美味しかった。

昼食後2時間の自由時間でウォーキングや見学を楽しんで、適度な汗をかき爽快な気分であった。

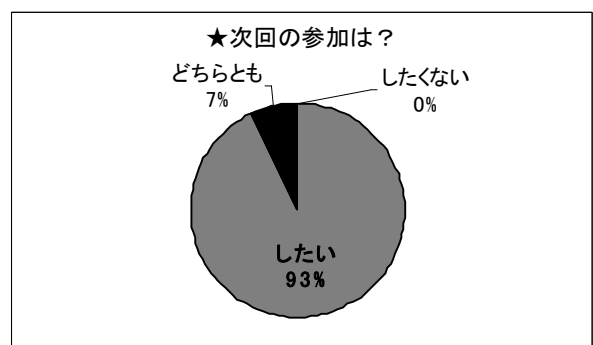
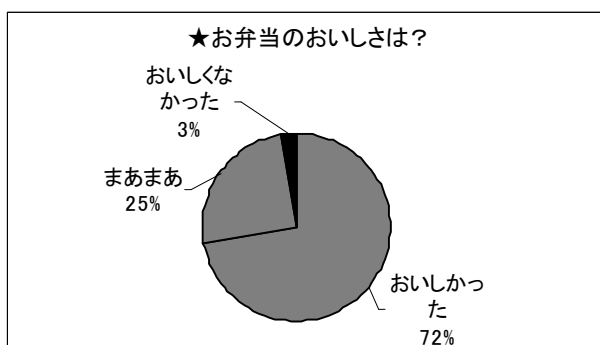
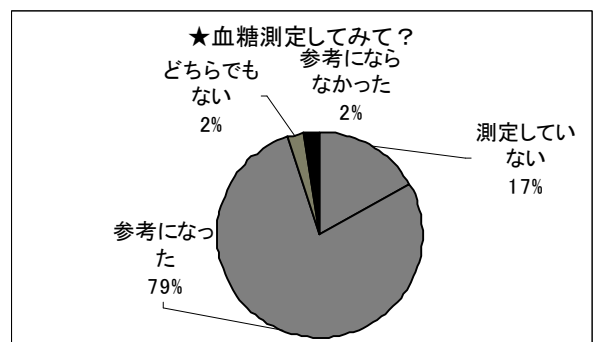
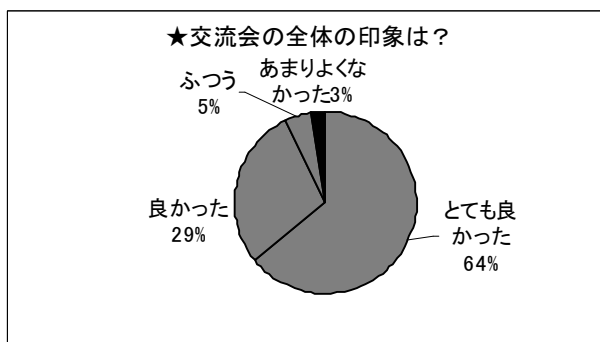
公園内ではいろんな草花があり、野鳥がさえずり、海が見渡せるし、奇跡の星の植物館での珍しい世界の植物は圧巻であった。又、帰りの際は売店で頭の毛に栄養を与える生ワカメを買い込み集合場所に向かった。

帰路のバス車内では、参加した人が全員次の機会を希望された様に思います。

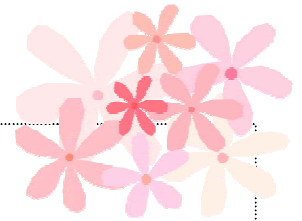
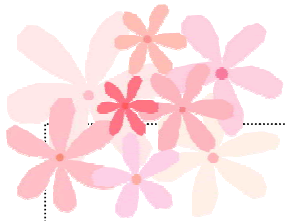
渡辺先生をはじめ、スタッフの皆さまの努力を謝し、同時に疲れの出ない事を祈りながら家路についた。本当に楽しい一日でした。感謝。

次の機会にはより多くの皆さんが参加されます事を望んでおります。

### 【参加者からのアンケート集計結果(一部抜粋) 回答数 42名】







## 管理栄養士とともに 食事療法のやさしいコツをつかんでみませんか？

当クリニックでは食事療法を重視し、ご要望に応じて「栄養相談」として患者さんのお食事についてお話をする時間を診察とは別に設けております。また、糖尿病教室などでも簡単にわかりやすい内容をモットーにさまざまな手法をこらして提供しております。

先月より管理栄養士が中心となり、昼食会や軽食会（参加費はほぼ材料費のみ負担願います）を企画しています。少しでも患者さんが食事療法を実践しやすくなれば、またきめ細かいアドバイスができればという思いで有トムテを作りました。

患者さんからのご要望を取り入れ、『楽しみながら、しっかり身につく内容！』にしていきたいと思っています。

場所はクリニックすぐ裏の小さなスペースで行いますので、少人数のアットホームな雰囲気と和んでいただけるかと考えています。

当面、月1～2回程度の不定期での実施となるため、興味のある方は登録していただき（無料）、企画がある時にご案内させていただきます。

クリニック内の掲示板にご紹介させていただいておりますので、所定の簡単な登録用紙にご記入の上、受付又は栄養士にお出してください。

患者さんをはじめ、ご家族やお友達の参加も大歓迎です。是非、お待ちしておりますね。



**朝食にぴったり、超かんたん  
夏のおすすめデザート♪**



無糖ヨーグルトにデラウエアをちりばめただけ。  
ほら！宝石みたいでしょ。  
最近は大粒ブドウに押され気味、  
ちっちゃくても味は負けてませんよ。



詳しくお知りになりたい方は  
管理栄養士までお声をおかけください。

担当：河口 井上