

第198回 葛飾高砂会：加藤内科クリニック（葛飾）患者会

編集担当 斎藤杏子、校正 加藤光敏院長・加藤則子管理栄養士

平成28年7月26日（火）午後12時30分から同14時30分まで、クリニック地下一階集会室にて、6月の定例患者会を多数参加のもとに開催致されました。

院長より ～はじめにご挨拶～

皆さんこんにちは。今年は7月とはいえ案外涼しい梅雨ですね。さて、今年最初に運動教室に出ている皆さんの前で、目標を宣言したのを覚えていますか？それは、事務所のある10階まで、最低1回上り下りをする、ということです。これなら続きそうな目標でした。皆さんも目標を立てるときは、できるだけ周囲の人に宣言してしまう方が良いと思います。やらざるを得ない環境に、自ら追い込むといいですね。

I. 夏のすごし方

金村幸枝看護師

1. 脱水について

～こまめに水分（水・お茶・カロリーの低い物）を取りましょう～

金村： 皆さんペットボトルを持ち歩いていますか？尿の色が濃いと思った時は、脱水が近いサインなので、注意して下さい。



2. 食品のとり方

～炭酸飲料、ゼリー、アイスなどはカロリーが高いため、摂りすぎに注意しましょう～

金村： 口当たりの良いアイスなど取りすぎには注意です。また、夏場に増えるソーメンなどの麺類。たんぱく質を含むおかずや野菜を組み合わせ食べてみましょう。

院長： ビールも美味しい季節と思いますが、アルコール自体、利尿作用が強いのはご存じですか？のどが渴いたからとビールだけで水を飲んだ気になってはいけません。すぐに水に変えないと、体は脱水が続きます。

こまめな水分摂取をお願いしていますので、外出時ペットボトルの持参はとても便利だと思います。しかし、キャップがあるので、こまめに摂取のできませんが、口の中の細菌がペットボトルに入ると、かなりのスピードで細菌が増えます。ですから、なるべく口をつけないように、唾液を中に入れないように、口のついた中身がなるべく元に戻らないように流す飲み方で。朝開けたペットボトルは、長くても夕方には飲みきるか捨てましょう。冷蔵庫に保存して翌朝飲むなんてことはしてはダメです。夏になるとお腹壊しやすいという人は、自分で食中毒を起こしている人も多いのではないのでしょうか。

3. 暑い時間の外出

～散歩はできるだけ涼しい時間に行きましょう。熱いところを素足で歩かないようにしましょう。末梢神経障害があると、熱さを感じにくくなっています～

院長： サングラスも大事です。糖尿病では特に、白内障が増えます。それから、男女問わず日焼け止めクリームを塗ることも大切です。皮膚の老化でなく皮膚がんを防ぎますから。

4. シックデイの時の対応

～感冒、発熱、胃腸炎など他の病気にかかると、インスリンの必要量が増します。全く食事が摂れない、下痢が強い時、インスリンの必要量が自分で判らないときなどは、早めに受診して適切な治療を受けましょう～

金村： 「シックデイ」。聞いたことがない方いますか？・・・居ないようですね、さすがです。
院長： ある1型の患者さんが、救急車を呼んだときの事です。「シックデイなんです」と伝えたのに、救急隊の方がシックデイを知らなくて、訴えが伝わらなかったそうなんです。用意してあった、当院で渡した「シックデイ」での高血糖・脱水・低血糖のパンフレットを見せたのは立派でしたが。

5. 広報からのご紹介

～広報かつしか6月号に知って防ごう熱中症と特集がありました～

健康ホットラインかつしかなどで、電話相談が出来ます。気になる症状が出たら、対応を早く相談して下さい。また、区では涼み所やミストシャワーを設置しているところが有ります。公的な図書館や、近くのスーパーなども利用できます。高齢者は脱水に気付きにくいので、早め早めに対処をしていきましょう。

II. スイスの食・事情

池田有里管理栄養士

1ヶ月お休みを頂き、スイス、ドイツ（ベルリン）を廻ってきました。スイスはベルンの近くから、チューリッヒに、そこから、ドイツ、ロンドンに移り、スイスに戻りました。今日は、この一ヶ月体験した食事情をご報告します。フランス、ドイツ、オーストリア、イタリアなどヨーロッパの周囲の国の影響を受けていました。



1. まず穀類ですが、日本のお米の様なもっちり水っぽいものを好まず、ぱさぱさしたお米がよく売られていました。パンも日本のように柔らかいものより、固いパン、全粒粉が好んで食べられます。固いので、時間をかけて食べることが出来ます。パスタもよく食べます。

肉類ですが、日本のように薄っぺらい肉はなく、厚手の肉を柔らかく煮込むとか、硬くソテーして、良く噛んで食べます。鶏肉は、もも肉はなく、胸肉でした。

卵は10個入りで500円ととても高かったです。（「え〜！」一同驚き）日本のように、ゆで卵に塩味をつけず、そのまま食べます。

大豆食品についてですが、ベジタリアンが多いこともあり、お豆腐はどこでも売っています。ただし、日本のようにちょうどいい柔らかさではなく、固いかトロトロ過ぎるかのどちらかでした。

野菜は、量り売りなので、余らせないように自分で欲しい量を買って求められます。日本はばら売りより袋にある程度まとまった量を売ることが多いですね。にんじんも生で、小さなものを、皮を剥いてそのままポリポリ食べます。葉物野菜もたくさん売られています。

果物は豊富で、気軽に食べられます。街中あちらこちらに噴水や水道が出ているので、どこでもサッと洗ってすぐ食べる感じです。小腹が空いたとき、お菓子を食べるより、果物を間食とする方が多くいました。

さすが乳製品はとても豊富でした。ヨーグルトも味付きが多くあったのが驚きでした。また、チーズの種類も豊富で、専門家が必ずスーパーにいて、何でも教えてくれます。

いたるところで公園のお水が飲めますので、水は買う物という感覚では無く、地下を流れているスパークリングウォーターを飲みます。もし買うとなると、ペットボトルは、1本500円くらいします。蛇口から出てくるのは硬水で、飲む分にはミネラルは豊富ですが、これで洗髪していた私の髪の毛はぱさぱさになってしまいました。

実は、コーラはスイス製で、とてもよく飲まれています。ダイエットコーラももちろん売っていましたが、普通のコーラの方がよく売れているようです。チョコレートがすごい種類です。間食として摂るより、コーヒーと一緒に朝に食べる人が多いです。アイスもよく食べます。タルトもよく食べますが、さっぱり系の果物を入れるだけが多いです。

チーズはラクレットやチーズフォンデュとして、パンとジャガイモとチーズのみとシンプルに食べます。野菜の摂取は少なかったものの、季節の食材を楽しむことからチーズフォンデュさえ、夏は食べないようです。

ドイツとロンドンでは、ポテトばかりでした。ケチャップとカレー粉をまぶした味付けは良かったので真似したいと思っています。ロンドンでは、カット野菜のポーションサイズがとても大きかったので、家では野菜の消費量が多いのではないのでしょうか。味付けは薄かったです。

健康食を取り入れる家庭が増えてきている。有機栽培を意味するビオの表示あり食材を購入し、薬を飲まずに健康になると考える人が多くいました。ベジタリアン向けのメニューが多くありました。運動意識は高い人が多く、夏冬通して良くしていました。

ワンプレート料理が多いので、とてもシンプル。私はある日のお昼は白ワインを、チーズやドライミート、ピクルスとパンと共に食べました。あまり量は多くないですが、お話をしながら時間をかけて食べます。テレビなしで、食事中の会話を楽しみながら、ゆっくり食べます。ランチはゆっくり外で食べる方が多くいました。夏の日照時間が長い時間はごく短期間なので、この夏の時期をととても大切にします。

私の好きな料理で、なすの翡翠（ひすい）煮というのがあります。向こうでも毎日料理をしていたのですが、その際、色とりどりになるように心がけていました。緑豊かなスイスのように、皆様にも食事を、美しく、美味しく召し上がって頂ければなと思っています。

加藤管理栄養士： スイスの病院はどうですか？

池田管理栄養士： スイスでは皆さん自分で保険に入り、自分で払う保険の限度額を決めています。病気になったら基本的には病院に行かず、薬局で市販薬を買います。それから、紅茶を飲んで治そうという意識が高いです。

院長： なるほど、ハーブなどの薬効を利用する文化があるんですね。

加藤管理栄養士： カナダの病院は必ず予約制なので、なかなか行けません。また、イギリスでは、ホームドクターを通してから専門医にかかるので、3ヶ月待ちだったりするそうです。日本は医療保険料が安い国です。アメリカでは、救急車を呼んでも、先に保険会社を確認してからその後の対応が変わったりします。良い制度としてはニュージーランドで観光スキーで重度の骨折をした日本人は、全額がカバーされていました。観光立国だから、観光客には手厚いすばらしい制度ですね国によって、色々制度は違いますね。

院長： スイスは通常ワンプレートと、すごくシンプルなんですね。

加藤管理栄養士： 朝はシリアルと牛乳。お昼もサンドイッチとジュースでおしまい。夕飯はピーナツバターにトーストのみとか。

Aさん： それでいいんですか？

加藤管理栄養士： 良いんでしょうね。日本人はちょっと食事の用意に時間をかけ過ぎなのかもしれませんね。

池田管理栄養士： 豊富に食べている日本人で健康長寿国世界1位。2位はシンプルな食事のスイスです。特に、幸福度が高い。スイス人はとてもきれい好きで衛生的。家の周りなんかを汚くしていると、隣人に文句を言われるんです。

加藤管理栄養士： ベジタリアンが多い所は、知識レベルが高いと言えます。ちょっと高くても、体に良い物を食べたいと考える人が多いんです。

花島会長： 日本も今後観光立国として行こうというのなら、もっと自然保護の考えなどを諸外国に見習っていくところ必要かもしれないね。トイレにティッシュを流してはいけないとか、他の国じゃ当たり前だよ。

一同： （感心・・・）

Ⅲ. 当院新人紹介

新しい管理栄養士の紹介です。上戸（じょうと）と申します。火曜日と木曜日の午後の栄養相談を主に担当することになりました。

私の管理栄養士としてのキャリアをスタートさせた頃はまだ、病気は薬で治す物、という考え方が主流の時代でした。最初は香川県高松市の病院で給食管理をしていました。

夫の転勤に伴い、その後東京に来て、健診センターに勤めました。今のように体脂肪という言葉も、体脂肪計もなかったもので、皮脂厚計で身体測定をし、脂肪率などを算出する仕事でした。

その後、坂出出身なので、高松に戻りました。夫は岡山まで、毎日瀬戸大橋を通勤していたんですよ。子育てで少しブランクを挟んだ後、糖尿病のクリニックで働きました。

現在は、保健指導業務も同時に行っています。高血圧の重症化予防、治療放置している方や、薬を服用していてもかなり数値が高い方に対して、指導しています。HbA1cが9%でも、血圧がかなり高くても病気の意識が低い方が、かえって多くなっている印象です。加藤内科クリニックの患

者さんは、皆さん意識高く頑張っていて、すごい事だなと思っています。

これからどうぞ宜しくお願い致します。

IV. 野菜ジュースとスムージー ～食物繊維と糖質を考えよう～

加藤則子管理栄養士

先日、糖尿病協会からの依頼で、野菜ジュースを含めた介護従事者向けに栄養のまとめを書きましたのでご報告します。書くにあたり、野菜ジュースについて調べてみました。先日栄養相談させて頂いた方が、3食スムージーを飲んでいる、とおっしゃいました。そこで、最近話題のスムージーや野菜ジュースの購入のため、コンビニを買い廻りました。

スムージーといっても、冷蔵保存しなくてはいけない商品と常温保存出来る商品がありました。野菜がどうしても、常温保存できるか。賞味期限が半年とか、おかしいと思いませんか。

それから皆さん、野菜を食べられないから「野菜ジュース」を飲めば良いって思っていますよね。では、どこに気をつけなくてはいけないか、って考えてみて下さい。

こちらは、Oさんのお食事です。お一人暮らしの80代の男性で、自分で毎食食事を用意していました。とてもお元気でした。ライ麦パンや鮭を合わせたり、毎日あまり変わらないパターンのお食事ですが、一人暮らしでこの食材数、品数は素晴らしいですよ。



そこで、野菜がどうしても食べられないなら、せめてスムージーと野菜ジュースを摂ろう、となります。表示を見てみると、この品名は、野菜・果実ミックスジュースと書いてあります。表示に青汁と書いてあっても品名は清涼飲料水。成分表示は、含有量の多い順に表示されます(青汁入り)。中身は豆乳と砂糖などが含まれていました。野菜の名前が一番に書いてある商品はまだましです。スムージーの類いは、野菜よりも果汁が多く含まれていることが判ります。飲みやすい商品は砂糖が多かったり、果物ばかりだったりするのです。飲んでみましたが、私にはどうも甘すぎて飲むのがつらかったです。

ここに表示されている炭水化物量をわかりやすく、スティックシュガー何本分と置き換えてみます。正確には砂糖(スクロース)とは異なるのですが、カーボカウントをする上で炭水化物の摂取量からインスリン必要量を算出する上では、炭水化物総量として計算しますよね。ほとんどの商品で炭水化物が多く含まれていることがわかりますね。

院長： では、糖質量の少ないスティックの青汁の方が、それ自体血糖を上昇させないので良いのでは？これを一本50円。こっちの方がいいのではないかな？食物繊維は食事と一緒に摂る方が効果がある。牛乳に入れたりしたらいいのでは？

加藤管理栄養士： それでも良いですね。



例えばこちらは、私の大好きなオートミール。これでもスティックシュガー6本分と同じだけの炭水化物があります。

さて、皆さん1日に必要な食物繊維は？20グラム。でも当院の患者さんの栄養摂取状況を分析してみると、どうも食物繊維の平均摂取量は1日に約13g。

こんにゃくと、小さい1袋130gで摂れる食物繊維は、3g。多様な食品から、少しずつ食物繊維を摂りましょう。えのきだけは食物繊維が多くて、1袋から7.8gが摂れるとは優秀ですよ。『賢者の食卓』という難消化性デキストリンの粉末商品からは、一本で5gの食物繊維が摂れます。あ、これは糖質が多い食事だなという時に、これを2本飲むと血糖上がらずに済むと言う人がいました。



栄養成分表示では、糖質と食物繊維を合わせて炭水化物何gというのが、日本の食品の一般的な表示方法です。一本で採れる食物繊維は平均2g、食物繊維入りと書いてあるジュースは、自信を持って食物繊維入りと謳っている物の方が多く含まれている。記載なしは、食物繊維は少なく、炭水化物おにぎり1個分位摂っていることになる。グリーンスムージー健康なイメージだけど、都合の悪い情報は恥ずかしくて食物繊維入りとは書けないですって商品もあります。

院長： 総合して考えると、エノキタケなど自然をしっかり食べる方がいいね。

加藤管理栄養士： そうですね。でも、野菜がやっぱりどーしても、嫌いで食べられない方っています。そういう方は、野菜ジュースの方がまだいい。青汁って書いてあっても、清涼飲料水だから気を付けて欲しいですね。

野菜ジュースを飲んでも良いけど、1日1本にしましょうね。大きいペットボトルから喉が渴いたからといって、お茶代わりにちょこちょこ飲むのは注意ですね。

そこで皆さんお勧めなのは、スーパーでもコンビニでも手に入るカット野菜。ドレッシングをかけるより、レトルトの野菜のおかずと、和えることをお勧めします。私が気に入ったのは、卵の花。案外おいしかったですよ。そのまま食べるのではなく、例えばごぼうサラダは、レタスを敷いたお皿の上に乗せるだけで、ちょっと雰囲気が変わります。しかし、ものすごく味が濃いんです。キノコ1パック入れて、やっとうまい感じ。他にも、カット野菜に、豆サラダを混ぜれば、かさも増やすので食べ応えがありますね。カット野菜のにおいが気になる方は、ごま油の香りでごまかすのも一つの手です。

こちらは、めちゃくちゃ甘いスムージーです。色を見ると、緑が強く、すごく健康良さそうに見えるけども、炭水化物量を確認すると、このようにすごい量なんです。

最近ダイエット食品として流行っているチアシード入りもあり、グリーンスムージー（青汁）と書いてあっても清涼飲料水なんです。

いかがですか？野菜ジュースを詳しく知って、上手に使いそうですか？

一同：なるほど——。そうか……。 (一同、うなる)

花島会長：よく集めましたね。

加藤管理栄養士：やっぱり自分でよく見てみなくてはわからないので、実物で確認します。

食べ物を買う時に確認するのは、「いくらか、何が入っているか、自分に必要な物はどれくらいか」と考えながら選択することが必要そうですね。



野菜スムージーと野菜ジュース

市販の野菜スムージーの品名は野菜ジュースと同じ野菜・果実ミックスジュースです。青汁と書いてあっても品名は清涼飲料水。中身は豆乳と砂糖など

さかえを読む会 7月号 司会 鈴木恒久・加藤則子管理栄養士

1. P28 夏の運動療法

○夏場も無理なく安全に運動療法を実践するためのアドバイスがまとまっています。運動を継続することによって、エネルギー源として筋肉にブドウ糖が取り込まれ、血糖値が低下する慢性効果を期待するには、天候に左右されず継続した運動療法が重要になります。

○普段は運動不足の人が夏に突然運動を始めるときは注意が必要です。水分補給をしっかりと、無理をせず徐々に活動量を増やしていくようにしましょう。

鈴木さん：私はここ最近、ひどい腰痛で運動不足です。同時に食欲も落ちてしまったので、体重は増えずに済んでいます。

加藤管理栄養士：腰痛はつらいですね。おだいじに。夏こそ食事と運動バランス良くですね。

鈴木：今は、色々グッズがありますね。男性でも日傘とか、クールタオルとか。食後に運動を行えばいいのですが、と書いてありますが、無理矢理食後でなくても、いつでも良いのではと私は思っています。

○普段の運動量の目標は、楽である～ややきつと感じる程度の有酸素運動を週150分以上、週3回以上、食後に行うことが勧められています。高温多湿の夏は、朝や夕の時間帯の工夫とともに、運動は食後と決めると難しい事もあります。臨機応変に予定を立て実行することも大切です。

加藤： スーパーとかが涼しくて良いですね。買わなくても歩くだけとか。

鈴木： 食事の中には熱中症には重要な塩分や水分が多く含まれていますが、普通にごはんの中にも含まれていますのでいいですね。私はおかゆのレトルトパックがおすすめです。

○直射日光を避け、こまめに休憩し、水分補給をしましょう。食事は3食、きっちり食べましょう。無理をせず、涼しいショッピングセンターなどで活動量を増やすのも手です。

鈴木： スポーツドリンクは、気をつけなくちゃいけないですね。一時期僕飲んだら、すごく癖になってしまいうんですよね。人工甘味料を使用したりしているので、これになれてしまうといけないよと忠告が書いてありますね。自宅でもできる運動を探してもいいですね。皆さん、どんな工夫を自宅ですられていますか。Iさんのお母さんは、玄関の上がり縁で、80代の時に、上り下りしていたんです。手すりにつかまって。家の中で安全にやるには、必ず捕まって、がいいですね。新聞を読む時は、立ったまま持って読むとかね。

Sさん。私先日カテーテルで1週間入院したら、すっかり筋肉が減ってしまったんですよね。ちょっと動くだけでも、すぐふらふらしてしまいましたよ。いかに筋肉をつけることが大事か、少しにぎるだけでもいいから、筋肉を落とさないように。筋肉のありがたさ、というのを実感しました。運動は大事ですね。少しずつ鍛えていかなくてはと思いました。

Sさん。心臓も、足も、血管が狭いところがあって、手術しました。最初ふらふらで、一人で高砂会にこれる様になるまでに、かなり時間かかりましたよ！

P.33 熱中症の予防と対処

部屋の中でも熱中症になる。私、部屋にいても熱中症になった。湿度が高く、温度が高く、風が弱い。輻射源、熱を発生するものがある、というのは注意です。エアコンはためらわず使った方がいいなと思います。手足のしびれや立ちくらみ。頭がががが、立ちくらみしました。だるい、食欲がなくなり、悪循環でした。体重は減ってなかったです。

P.8 糖尿病患者さんが手術を受けることになったら？

Sさん。実際に入院したら、血糖コントロールが大幅に狂った。血糖値が上がり 200~300 がざら。インスリンは病院側が管理していますが、全然下がらない。家に帰っても下がらなかった。腰は手術は全身麻酔だからできませんとのこと。手術のリスクは1%だと。リスクは全体では7, 8%くらいあるけども、やるかどうかという話しになった。脳梗塞の既往があるから起こすかもとか、腎症があるから造影剤を使えないとか。体のコントロールが効かないというのが困りました。手も内出血したり、血液サラサラ薬を止めてたが、少しぶつけただけでも内出血。

インスリンのところは、私は低血糖が起きやすいので、新しい高齢者の血糖コントロール目標に合わせて、6Uの所を5Uに変え、就寝前に3U打って血糖をコントロールしました。入院中も低血糖を2回起こしました。

では、事務長がぐるっとまとめてくれます。

加藤管理栄養士：糖尿病があると、感染症になりやすい、血糖値が乱れやすい、ということがあります。高血糖も多かったのでインスリンを増やしてあげて、血糖を下げることも大事ですが、Sさんの場合は低血糖を防ぐことが一番大事と入院中の主治医は考えたんでしょうね。

通常だったら、できるだけ血糖を抑えて手術するのが通例です。あと。造影剤を使用する前に中止した方が良い薬も確かにあるんです。私たちはこういう薬を飲んでいるので、注意が必要なんですというのを、わかりやすく医療者側に伝えられるようにしています。今の時代、患者さんが決める時代です。でないと何かが起こったとき、先生の立場を守れないからです。

院長からのコメントです。

高血糖だが手術の緊急性があるときは、点滴にインスリンを入れて、血糖を下げながら血液中の電解質、例えばカリウムは血糖が下がってきた途中からは、点滴に追加するなど調整して行きます。少し待てる手術でしたら、血糖コントロールを頑張りましょうとなります。

メトホルミンとかは造影の5日前位から、造影後まで止めることが多くあります。私たち、結構バランス、てんびんで診療しています。こっちを良くすると、こっちがとらず、ということがありません。それが実際の医療です！

花島会長から次回のお知らせ

都知事選には私は出てませんよ（笑）。患者会は8月お休みです。ウォークラリーのお知らせ。次回9月25日（日曜日）は東京都糖尿病協会の歩く会「水元公園」です。近いので皆来て下さい。当日はお弁当を忘れずに、歩きやすい服装で。雨天の場合は中止ですので、降水確率を確認して下さい。きっと晴れますよ！

（不許転載、患者指導使用可 加藤内科クリニック（葛飾）加藤光敏、加藤則子）