

第202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12月22日（木）午後12時30分から同14時30分まで、クリニック地下1階集会室にて、12月の定例患者会が多数参加のもと開催されました。

I. はじめに 院長より挨拶

今回が202回目の患者会です。お配りした報告書の高砂報が201回で、200回を越えていたと前は意識していませんでした。皆さん健康に気を付けてこれからも元気にやりましょう。1月は例年のごとく休会です。いつもお手伝いして下さっていたノボの丹野さん、お腹が大きくなってこのたび退職です。これまでありがとうございました。

さて、先日院長と事務長はホノルルマラソンを完走しました。晴れ男で良い天気でした。日本糖尿病協会のチームダイアベティスジャパンの活動の一環です。次は3月12日の「葛飾ふれあいランフェスタ」でクリニックの皆さんと一緒に走ります。

新商品のご紹介。このホノルルマラソン期間中に、「フリースタイルリブレプロ」といって、血糖値の数値はわからないけど、グラフでだいたい値が見えるという機械を使っていました。私はHbA1c 5.5%、おじさんですから、食前は95~100mg/dLですが食後血糖値が上がっている時間がある。特に昼食後が上がる。仕事は楽しんでやっているつもりですが、診療中は結構緊張もしているし、食後血糖が上がりやすくなっているのでしょうか。休診日に測ると上がらないんです(笑)。

ある日14時にお昼を食べ、16時にコンビニで売っているハイカロリーのゼリー飲料を飲みました。そうしたら血糖が急に上がって、その後インスリンが急に出たのか急に下がっていました。消化吸収がいい食べ物、うどんなどやわからない物の早食い+大食いはやめておいた方が良いと思いました。

II. 食事会概要と患者会のメンバー自己紹介の様子

今回は、去る11月に開院20周年を迎えたことと、本年度最後の患者会であるため、食事会を兼ねた頭もお腹も満足な勉強会となりました。

まずは、いつも患者会のたびに顔を合わせている仲間同士で自己紹介から始まりました。葛飾区内のお近くの方が多くいますが、区外からも電車に乗って多くの方が熱心に通われていることが分かりました。開院以来院長とは20年以上のおつきあいの方も1人や2人ではなくいらっしゃいました。遠くに転居されても、患者会の日程に合わせて診察の予約を入れ、続けて参加して下さっている方もいらっしゃいました。

参加者は1型糖尿病、2型糖尿病だけでなく、耐糖能異常の境界型の方もいらっしゃいました。合併症がありながらも、元気に勉強にいらした方もおりました。勉強会だけでなく、毎週土曜日13時半からの運動教室のメンバーも多く、「先生がしっかり教えてくれるし、体力つきましたよ～」と、運動効果をお話して下さいました。

会員になって日が浅い方々は、当院通院の経緯をお話下さいました。転居に伴い全国からご紹介頂き来院されることが分かりました。管理栄養士の厳しい指導がある病院らしいだとか、患者会が盛り上がっている病院と聞いてきました、などなど。

(Sさん) どうしてそんなに全国から紹介があるのですか？

(院長) 糖尿病の専門医は、全国臨床糖尿病協会とあって、とてもコミュニケーションが密なんです。お互いに勉強会や講演会で声を掛け合うネットワークがあります。もし、皆さんが引っ越すことがあっても、その土地で熱心な先生をご紹介できますので、お申し出下さい。

合わせて、この日は大塚食品さんにご提供頂いた100キロカロリーマイサイズカレーを試食するにあたり、カレーは好きですか？のテーマで自己紹介を締めくくって頂きました。皆さんカレーは好きだけれども、案外食べる頻度は多くないことが分かりました。理由は为什么呢。以下は院長と加藤管理栄養士のやり取りです。

(院長) カレーは好きなんですけど、加藤管理栄養士があまり作ってくれないんですよ・・・外では食べないし・・・

(加藤管理栄養士) カレーは作るとつい食べ過ぎてしまうので、作らないんです。でも、去年スリランカのカレー粉を手に入れてからは、炒め物のアクセントにしたり、野菜たっぷりのカレースープを作ったりはしていますよ。塩分の含んでいないカレー粉は、減塩に一役買う香辛料なので、カレールーを使うより健康的です。

Ⅲ. 協賛企業紹介

(1) 武蔵野フーズさん

糖尿病のカロリーコントロール食、やわらか食、タンパク調整食、減塩食などの配食サービスを行っています。カロリー調整も1日合計で調整するものもあり、1日で1400、1600、1800キロカロリーがあります。塩分やタンパクも、自分の体の状況に合わせて頼めます。この時期は、Xmasのメニュー、お正月のメニューがあります。

(加藤管理栄養士) 葛飾区では、独居高齢者に配食サービス支援があり、武蔵野フーズさんもその一つです。毎日頼まなくても非常食として冷凍庫に入れておくとかでもいいのですよ。

(武蔵野フーズ) 毎日ではなく、〇曜日だけということもできます。薄味の程度確認として週初めの月曜日だけ頼む方もいらっしゃいます。また自分で魚料理を準備するのは大変だから、メニューによって頼む方もいらっしゃいますよ。

(2) 木徳神糧の低たんぱく米

(斎藤管理栄養士) 先日説明に来て下さいました木徳神糧さんは、お米の会社ですので、低たんぱくながらお米の味にはかなりこだわって作っています。今日はこの低たんぱくごはんの真粒米を、炊きたてで少しずつ試食して頂きます。また、低たんぱくのお団子、柏餅も頂きましょう。おみやげとして、低たんぱくで減塩のおせんべいもお渡しします。

(院長) 私が医者になったときの低たんぱく食はひどいものでした。それが、こんなに美味しくなるなんて、今の人達は幸せですよ。

(斎藤管理栄養士) 近いうちに通常の米のたんぱく質を1/50にした真粒米も出るそうです。すごい技術ですね。

(3) 大塚食品さん

(大塚食品) 今回は、マイサイズシリーズ 100キロカロリーを紹介致します。全部電子レンジで調理可能、色々種類があります。塩分2gの物もありますが、今日皆さんに召し上がってもらうのは、塩分1gの商品です。親子丼やも塩分1gの物があります。マイサイズマンナンごはんとマイ

サイズいいね！プラスのカレーで合わせても、塩分1グラムです。

(加藤管理栄養士) 常温保存可能食品は便利ですね。

(大塚食品) では、なぜ塩分1gにしているのでしょうか。成人の1日の食塩摂取量の平均値は、平成25年の国民栄養調査で男性11.1g、女性9.1gと結果が出ていますが、これは聞き取り調査ですから、実際はもっと多いと思われます。蓄尿すると、男性では14g摂取という報告もあります。

(加藤管理栄養士) 当院では、栄養指導を受け、意識してやっと達成される値です。1食あたり1~2gにしないと、高血圧学会の推奨する6g未満は困難です。

(大塚食品) 生活習慣病のイメージ図をお見せします。レベル1は不適切な食生活や運動不足、喫煙などですが、自覚症状はありません。

レベル3まで行くと、脂質異常症、肥満症、糖尿病、高血圧症などですが、この頃でも自覚症状のある人も少ないようです。

ここからレベル4、5になると残念ながら透析になってしまう方もいらっしゃるようです。

健康日本21の第二次の基本方針の中には、生活習慣病の重症化予防の徹底があり、塩分を減らすのも大切という話ですね。全国の塩分摂取量は、やはり東北が多そうです。東京は11位です。塩分摂取量は毎年減っては来っていますが、目標まではまだ達しません。

マイナス2はご存じでしょうか。収縮期血圧をたった2mm減らすだけで、循環器疾患志望者を2万人減らすことができるということです。そのためには塩分を減らすことが大事なようです。

国を挙げて減塩を実施したイギリスは、かなりの医療費削減ができた実績があります。パンに含まれる塩分を徐々に減らしていったのです。

(加藤院長) これは大事な事です。国家主導の減塩政策。家でも徐々に減塩しましょう。塩分を減らすことで糖尿病性腎症重症化予防を行っています。いろんなスタッフが、それぞれの視点から患者さんにお声をかけます。透析に移行しないように、こんな事をがんばりましょうって。44%は糖尿病がもとで透析になっていますので、是非とも防がなくてははいけません。

(大塚食品) 塩分摂取過剰は薬も効かなくなってくるという論文があります。腎臓の保護作用もなくなってきてしまいます。では、減塩の課題は？塩分がどれくらい入っているか分からないことです。マイサイズに変えるだけで、減らせます。お昼のごはんをまずマイサイズに変えて、メニューを変更するだけでも、かなりの減塩が可能です。

昔は、敵に塩を送るくらい大事なものでした。これまでは、塩は保存のために命を守っていましたが、今は摂りすぎにより、命を奪うものとなっています。冷蔵庫がありますからね。男性は8g以下、女性は7g以下がナトリウムの目標量です。ですが、推定量を見ると、2g3gあれば生きていけますね。食品には栄養成分表示がありますので、よく見て下さい。

(院長) 糸球体で濾過された原尿のうちの1%が「尿」として排泄されます。ATPという物がリン酸と分かれるときにエネルギーを作るんです。血糖は下がったけど、腎臓は一段階悪くなったということが起こると困っちゃうんです。なので、脂を増やしなさいっていわれますよね。それは、エネルギーが必要になるということなんです。えー今までと話が違うという混乱が生じやすくなります。それから、今は、昔ほど低たんぱくの制限とか、きつい食事制限は言わない場が多くなりました。脂を摂りすぎると今度は動脈硬化。だから、何事も極端にはやらない方が良いです。何で



もバランスなんですよ。詳しくは、管理栄養士に聞いて下さいね。もちろん怒られたりはしないですよ。何でも聞いて下さいね。

(加藤管理栄養士) このごはんは？

(大塚食品) ごはんは3割が疑似米、こんにゃくなどでできたマンナンゴハンです。

IV. 腎臓を守る食生活

春日千加子管理栄養士

糖尿病は全身の病気と言われるくらい、長期にわたり血糖値が高いと、しめじ、糖尿病の3大細い血管の合併症があります。全ての合併症は、血糖、血圧、脂質のコントロールが大事になってきます。



腎臓を詳しく説明します。

腰のあたりにある、そらまめ型の握り拳大の臓器です。血圧調整、血液を作る作用もあります。濾過機能が落ちると、体の老廃物が蓄積してしまいます。それではいけないので、血液を人工的に濾過する「人工透析」が必要になってきます。

透析している方は日本には32万人ほどいると言われていたりますが、糖尿病が原疾患の方は、そのうちの11万人ほどです。維持のために一人の医療費は1年間約500万円必要になります。日本の透析技術は世界一ですから、医療費はふくれあがるばかりです。皆さんにとって必要なのは、とにかく血圧を下げておくこと。これを覚えておいて下さい。

・腎臓を守る食事療法を説明します。

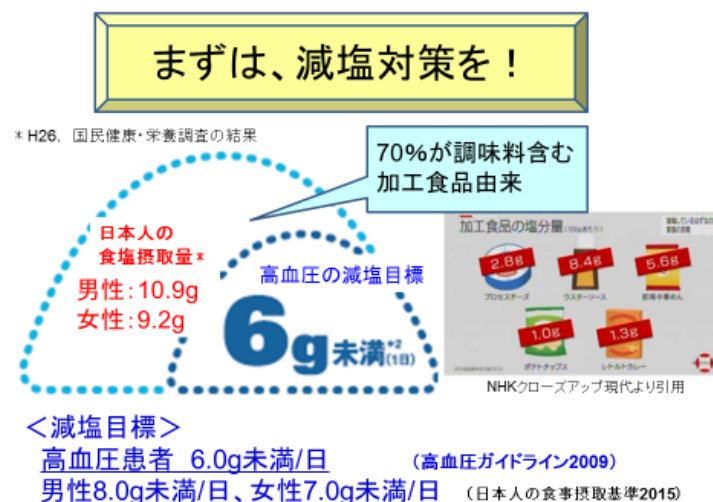
①塩分摂取を控え目にする。②たんぱく質摂取は適量にする。良質なたんぱく質の確保をする。③バランスの良い食生活を送る。

・塩分を摂りすぎるとどうなるの？

ナトリウムを多く摂りすぎると胃がんの確率が上がると言われています。胃粘膜の炎症、ピロリ菌増殖、尿路結石、骨粗鬆症のリスクも上がります。腎臓の機能が低下した場合は、ナトリウム排泄の低下、水分貯留により、さらに血圧が上がります。

・まずは、減塩対策をしましょう。

食事記録上では、日本の平均は男性10.9g、女性は9.2gの食塩摂取量です。減塩目標は、男性8g未満、女性7g未満、WHOでは、なんと5g未



満と言われているので、日本人の目標は決して高い目標ではないのです。男性 2.9 g、女性 2.2 g の過剰摂取状態となっています。

当院では、管理栄養士が減塩アドバイスをさせて頂いています。尿からの推定塩分摂取量と、食事記録で塩分を確認します。食い違うのは、過小評価の可能性。かけ醤油について記入していなかったり、食べたのに忘れていたり。汁のある物は、飲み干してしまうと、摂取量が多くなってしまいます。味噌汁 1.5 g、外食の味噌汁は煮詰めてあると 2 g くらいになります。これから先良く出回るサーモンやハムなどの塩蔵食品、年末は塩分の多い物がオンパレードになります。

調味料でも、うすくちしょうゆは塩分が少ないと思うでしょうが、濃い口より塩分が多いのです。色が濃く付かないので、良く使用されています。あとは、トマトケチャップやウスターソースにも味は甘いのですが、塩分が多く含まれていることを知っていて下さい。ポン酢をよくかける方もいらっしゃると思いますが、大さじ 1 杯でポン酢 1.5 g、ノンオイルドレッシング 1.1 g、オイルドレッシング 0.5 g の塩分量です。

ノンオイルの方が、塩分含有量が多いのです。質の良い脂を味方に付けましょう。自分でオリーブオイルに塩を少しと酢、こしょうを振った方が、市販のドレッシングよりずっと減塩です。

何とか風調味料は、いろんな添加物で味付けされており、塩分も多く含まれています。チューブの練りわさびや練りがらしなども、意外と塩分入っているのです。粉末わさびや粉末からしをお勧めします。そして粉末のカレー粉はだいたい塩分なしですので、優秀な調味料です。

これから大晦日はおそばを食べる方が多いですが、つゆのつけかたによっても塩分が変わります。天ぷら、餃子も同じです。麺、衣につゆを浸しすぎないことがコツです。



(院長) てんぷらに塩は?

(春日管理栄養士) かえてっしょうずにやれば、その方が良いかもしれません。

(院長) 私は寿司に醤油はつけませんよ。わさびがあれば十分です。

(加藤管理栄養士) 困ったことに、しゃりとネタと両方にお醤油を付ける人もいらっしゃいます。

(春日管理栄養士) ネタに少量のお醤油をつけ、その面を先に舌に触れるように口に運ぶと良いですね。

(花島会長) 良い店だとカウンターに醤油おいてないよ。握る人が上手いからね。

(院長) しおーがねえ!

(花島会長)・・・。院長、もっと練習しないとね〜

(加藤管理栄養士) スプレー醤油差しは使用量が減ります。採れたてのお野菜はそのままで甘みがあり、美味しいです。もし、惣菜を買ってきても、必ず野菜を生で加えて下さいね。ラーメン屋さんでは、レンゲを使わないようにする。外食では、汁物には手をつけない・・・提案ですが、ご家族で減塩をする場合。家族に反対されてしまう場合。徐々に減塩を。メインは普通の適量の味付けにし、副菜と汁物は減塩する、そういう方法はわりとやりやすいので、いかがでしょう。

(院長) メリハリだね。

(春日管理栄養士) コンビニのおにぎりは塩を入れてコメを炊いています。食塩表示を見るようにしましょう。たとえば写真の幕の内弁当を全部食べると、塩分 4.3g。でも、しょうゆを使わず漬け物とたらこウインナーを残せば 3g 弱まで減らせます。

(Fさん) 我々塩分を使う側ですが、食品会社への指導をしてはどうですか？

(春日管理栄養士) そのような社会の動きはありませんが、大事なものは、皆さん一人一人の減塩のニーズが会社を動かすのではないのでしょうか。良い物を正しく選ぶ消費者のニーズですね。

・適量のたんぱく質摂取について。

たんぱく質の働きとしては、筋肉や血液を作る、免疫や酵素など生体防衛、代謝のために働く。たんぱく質の多い食品は、肉、魚、卵、大豆製品などです。動物性の良質のたんぱく質の方が効率よく働きます。

これらを摂りすぎるとどうなるのでしょうか？腎臓に負担がかかります。おかずの摂りすぎは、塩分や脂肪も多くなる。その結果、合併症のリスクまでも上がる。

たんぱく質の多い食品はどれでしょう？のクイズです。

肉が多かったり、冷や奴をつけたり、すまし汁の中にお麩、副菜の中にツナを入れる。そうすると、たんぱく質 40g。そうすると、ごはんを減らしてカロリーを合わせてしまう人がいますが、それでもやはりダメなんです。

そこで、主菜は1回の食事で1品までとし、野菜、海藻などでボリュームアップをしましょう。

・つまり、腎臓を守る食事とは、薄味が基本で、たんぱく質の重なりをなくするというものです。

腎機能が低下したら、たんぱく質のおかずを調整し、主食をしっかり食べ、良い脂を利用し、エネルギーの確保をしましょう。それが、自分にとって実施すべきかどうかと迷ったら。タンパク尿が出て来たり、クレアチニンの値が高くなってきたら、おかずの量を調整しましょうね、と管理栄養士がこまやかにお伝えします。治療食の低たんぱくごはんを使うだけで、たんぱく質が上手に減らせる人もいます。主食を切り替えると、魚 1/2 弱、肉 20g 程度増やせるのです。また、冷凍たんぱく質食、調整おかずの宅配食を上手に利用できるといいですね。こちらもお

コンビニの 幕の内弁当

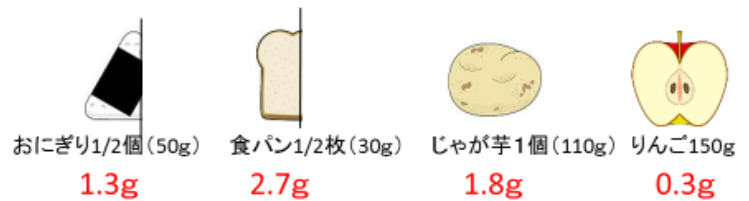


塩分 4.3g
↓
減塩後 2.1g



< 答え >

たんぱく質の量 (g)



多い食品 (卵、魚、肉、大豆製品など)



良質のたんぱく質をとりながら、必要なエネルギーを確保

③ 主食を低たんぱく食品にかえてみよう！
(低たんぱくご飯の例)

(魚1/2切弱分、肉20g程度増やせる)



伝え致します。

良い年末をお過ごし下さい。ご静聴ありがとうございます。

(最後に、木徳神糧さんの試食後アンケートを記入して頂き、会食は終了しました。)

さかえを読む会

花島實会長
加藤光敏院長

P.26—患者さんと医療スタッフのデイリー・ライフ

※高砂会を代表して、花島会長と加藤管理栄養士が、糖尿病発症の経緯や去年の7月のさかえを読む会について紹介しています。2月号まで連載します。

(花島会長)今日は皆食事会だから来てくれたのかな。2月も願わくば今日くらいたくさんの人に来てもらいたいね。(笑)今月のハイライトはやっぱりここだよ。みんな、読んでくれたかな?どっかで見たような顔だよ。(笑)今月号は私がどうやって糖尿病になっていったか。正直、このコーナーのこれまでの担当者達は、患者は患者、先生は先生と別々に書く感じだったけど、今回俺たちは、テーマを統一して、かけあいしているんだよ。どうだい事務長、今度一緒に全国漫才大会出ようか。(笑)

P.42—日本全国の散歩道

※今回は富山市内を流れる運河沿いに歩くオススメコースの紹介がありました。

(花島会長)あなた色々出かけているみたいだけど、今度書いてくれませんか、って取材が来たよ。今回デイリー・ライフで書いたように、お遍路について書いてもいいけど、そうじゃなくて、向島に代々130年住んでるんだから、七福神について書くことにするよ。此処はいにしえから、色街。今でも100人ぐらいの芸子がいるような土地なんだよ。道ですれ違っただってどうするわけじゃないけど、芸子のいる、そういう風景なんだよ。そんな感じのことを書こうと思っているんだよ。

実は今月末にも落語やるから私忙しいんだよ。もうあと1年で80歳ですから、あと1年で死ぬんだよ。こんなとこ来てる場合じゃないんだよ。帰って落語の練習しなきゃ。(笑)

(院長)だから色々急いで頼まなきゃ!(笑)

(花島会長)さて、レジスタンス運動みんな知っている?ああ、先生が知っているのは当たり前だよ。(笑)

P.6—有酸素運動とレジスタンス運動

※レジスタンス運動とは、何らかの抵抗をかけて行う運動のことです。わが国では高齢化に伴った骨格筋量や筋力の低下が日常生活動作の低下の原因となっているので、運動をしっかりと行うことが肝要です。

(花島会長)抵抗がある運動のことです。水泳は有酸素かと思ったけども水に対して抵抗があるからレジスタンスなんだって。普通の運動以外に筋肉体操やっている人いるかい?今までは人生60過ぎたらもう良いかなと思っていたけど、それ以上長生きしちゃったからね。今ではあちこちで肉を食べなさいって聞くよ。3年くらい前までは肉を食べるな、しか言わなかったよね。

(院長)ちょっと歩いています、なんていう程度の人には筋肉落ちていますよ。

(Sさん)この記事、70歳以上にはもう少し別の言い方で書かないとだめだよ。

(花島会長)よく思ってるけど、それを言っちゃおしまいなんだよ。

(院長) バーベル 5 キロとかやり過ぎちゃう人もいるけど、土曜日の体操教室は過剰な負担なく、程よい筋トレになっているよね。

※毎週土曜日 13:30~14:30 同会場にて体操教室を行っています。講師はアテネオリンピックカヌー代表だった寺本美由希先生です。こちらのメンバーも随時募集中です。

(Fさん) 最初はふらふらになったけど、今では良い生活習慣になっているよ。毎日 8000 歩歩いて、さらに筋トレをしているよ。

(院長) かなり歩いて、動いて、血糖を測ったらあまり下がってないことがある。そんなとき、あまだ足りないってがっかりしなくちゃいけないですよ。

(花島会長) では皆さんこれを読んで、有酸素運動、レジスタンス運動、組み合わせてやろうね。最初は専門家にみてもらいながら行う方がいいと思うよ。

P.28 年末年始の過ごし方

※特別な期間においては食生活の乱れや活動量の変化により血糖値も変動しがちです。しかし、あらかじめ目標を設定し、対策を考えることで血糖値の悪化を防ぐことが可能です。

(花島会長) これは、先月金村主任が話してくれた注意点で十分だよ。みんな上手い物普段から食べているから、正月だから特別ってことではないんだよ。

(院長) 今では三が日と言ってもお店が開いているから、いつだって買ったり外食出来ちゃいますね。

P.34 血糖自己測定を正しく行うために

※正しい測定結果を得るためには、機器への理解と正しく使用することが必要です。この時期はみかんやハンドクリームによる異常高値が出ることもあります。アルコールで消毒するだけでは不十分で、流水で洗い流してからの測定が必要です。慣れた方でも、この際 P.38 の使用上の注意点を再度確認しておきましょう。

(花島会長) みんなの中で、血糖自己測定困っている人いない？ 部屋が冷えていると血糖自己測定器と試験紙も冷えて、エラーが出ることもある。

(院長) お家に隙間風がふいていたり、急な温度変化はダメなんですよ。

○スタッフよりさかえのまとめ

上戸記子管理栄養士

スタッフが注目した今月号のさかえのポイントをまとめましたので、ご覧下さい。

この時期、食べ過ぎ飲み過ぎ、運動する機会が減って、お正月後、血糖コントロールが悪くなる方が多いようですので、ご注意下さい。療養の短期の目標を書く欄がありますので、書いておいて、初詣に歩く、とか、ビールは乾杯だけとか、食べ過ぎないようにするとか色々決めるのが良いでしょうね。

皆さん、歩き始める前に、ストレッチしていますか？ けがの予防につながりますので、イラストのストレッチ、やってみて下さいね。

○最後に

1 月は例年通り休会で、次回は 2 月 24 日です。良いお年をお迎え下さい。以上

不許転載・患者指導利用可 加藤内科クリニック (葛飾) 加藤光敏、加藤則子