

第203回 葛飾高砂会：加藤内科クリニック（葛飾）患者会

編集担当 齋藤杏子

校正 加藤光敏院長 加藤則子管理栄養士

平成29年2月24日（金）午後12時30分から同14時30分まで、クリニック地下1階集会所にて、2月の定例患者会が多数参加のもと開催されました。

I. 院長より

1月は休会なので今年第1回目の患者会です。この葛飾高砂会は、患者さんを中心にして、明るい気持ちで勉強していこうという会です。患者さんを中心に、スタッフと共に楽しく情報交換しましょう！

この中で、日本糖尿病療養指導士（CDE J）の資格を持っているスタッフ手をあげて～。全員で7人ですね。糖尿病についてよく勉強して資格を持っているので、困ったことがあったら相談してください。

土曜日に開催している運動教室は、人数に余裕がありますので、是非来て下さい。結構きつい位のしっかりした運動をする教室です。

筋肉の量は、大腿の筋肉のMRIの断面を見れば分かります。一般に50歳を超えるとだんだん細くなっていくんです。それだけでなく、30代の頃はびっしりと細胞のつまった筋肉でしたが、高齢ではスカスカで細胞と細胞の間に水分の多い筋肉になってしまうんです。それを防ぐには高齢者こそ筋トレが必要です。最近私は外来で患者さんにスクワットのやり方を聞いています。正しくは、便座に座るようにおしりを出すように屈伸すると、膝に負担をかけないスクワットが出来ます。

II. 知っているのとクをする！？健康ニュースの読み方

城西大学薬学部 齋藤雅文先生

（院長）齋藤先生は城西大学薬学部医療栄養学科2007年卒業、その後大学院を出て、H29.2月現在助手として教育・研究と活躍しています。では、お願いします。

（齋藤先生）皆さんこんにちは。今日は健康食品やサプリメントなどの補完代替医療の利用を考えると、管理栄養士あるいは他の医療従事者と積極的にコミュニケーションをとって頂きたいというお話をします。

でも、相談しにくい時ってありますよね。それは、医療者側が直さなくてはいけない点なのですが・・・

（院長）先生に話したら止めた方が良いと言われるかなと、健康食品を買っても話さないことがありますよね。例えば子供さんが良いと思って持ってきてくれる場合とか。どうしてそれを利用しているのか。背景って大事ですよね。いつまでやるとか、相談しようね、って言って、頭ごなしに否定出来ない場合もありますよね。前に月に20万円健康食品・サプリメントにお金を使っている方もいたんです。不安をあおる宣伝方法をする人がいるんですよね。飲む動機をよく伺おうと思っています。

(斎藤先生) では、二年前のニュースを紹介します。

「牛乳の飲み過ぎは健康に悪い？牛乳を飲むと死亡リスクが上がる」というニュースが出回ったのを覚えている方はいますか？なんでこのような信じられないことが大きな話題になってしまったのでしょうか。

皆さんは、牛乳が体に悪いというニュースをご友人から聞かれたら何と答えますか。牛乳は体に良くないの？と聞かれたら。

(Aさん) まず飲んでも良いと思うと答えます。

(Bさん) 量が少なければいいんじゃないと答えます。

中略 (スウェーデンでの牛乳飲む飲まないの研究結果)

(斎藤先生)

こんな時、いつも結論を急ぐ前に、PICO (ピコ) を考えてみましょう。

* P : Patient (患者) → 誰に??

* I : Intervention (あるいは E : Exposure)

(介入、危険因子) → 何をどのくらい?

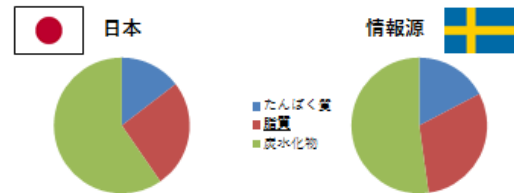
* C : Comparison (対照) → 何と比べて?

* O : Outcome (結果) → どうなった?

これに一つでもご自身が当てはまらない場合は、聞き流してよい情報なのです。

この場合は、スウェーデン人を対象とした研究です。論文を読んでみると、とても丁寧に行われている研究ですが、日本人ではありません。今日お集まりの皆さんを見回すと・・・どうもこの中にスウェーデン人は居なそうですよね。(一同笑)

日本人と北欧人の食習慣を比較する



日本		情報源
61	牛乳 (g/日)	240
1,888	エネルギー (kcal/日)	1584
68.8	たんぱく質 (g/日)	68.5
54.1	脂質 (g/日)	53.7
14.4	飽和脂肪酸 (g/日)	24.3
488	Ca (mg/日)	933

日本人と北欧人はなにより、食習慣も違います。日本人の牛乳の摂取量は2日に1杯くらい。スウェーデン人は1日2杯なんです。量が違います。1日の摂取エネルギーが、1500キロカロリーしかとっていないと書いてあるのは、おそらく調査の質が悪いのでしょうか。実際はカルシウムもものすごい摂っているんです。飽和脂肪酸がすごく多くなっているということになります。

このニュースの元となる研究を読みますと、結論は、『男性において、牛乳を1-2回/月摂取する者は、全く飲まない者に比較して、総死亡率の低値と関連した。また習慣的な牛乳摂取と心血管系およびがんの死亡率との負の関連を明らかにした。女性において、3-4回/週摂取する者は、全く飲まない者に比較して、総死亡率の低値と関連した。』これって、上記のニュース記事と結論が真逆ですよ。こういうことはよく有るので注意が必要です。(以下省略)

Wang C et al., Milk drinking and mortality: findings from the Japan collaborative cohort study. *J Epidemiol*, 2015

(花島会長) 健康食品についてだが、これって利用してはいけないこと？確かに主治医と相談しなさいって書いてあるんですよ。この集会でも以前から、もっとさかえで健康食品を一つ一つ取り上げて欲しいって意見が出ていますよね。

(院長) 種類が多いから、出ては消えてくし、さかえとしても誰も判断が付かない。だから取り上げにくいんでしょう。私が相談された場合、変に高額のものでなければ、多くの場合どうぞ使って

みて良いですよと話します。健康な気分になるのも意義のあることです。しかし怖いのは血糖降下の治療がされているのに、さらに何かを自己判断で使ったあと、ひどい低血糖を起こして亡くなった事例を聞いています。変に効いてしまう要注意の製品もあるのです。効いた！と中国の漢方の瓶を持ってきたので見ると、グリベンクラミドという強力な血糖降下薬が含まれていました。これは糖尿病専門医も最近では使用しない強い薬でゾツとしたことがあります。

トクホや機能性食品のように、効果効能の表示をするためにはお金も時間もかかります。ほとんどの製品はそのようなチェックは出来ません。皆さんに影響力の大きいテレビ番組の「ガッテン」は、たった5人しか調べてないで、すごい効果って言っていることもあるので、話半分でショーとして見ておけば間違えは起こりません。良い事実を言っていることもあるので判断が難しいのです。

私が斎藤先生の話聞いて、「お酒を飲む人は肺がんになりやすい」という話が昔あったのを思い出しました。なぜかっていうと、お酒を飲む人は喫煙率が高いというだけだったのです。そういうのを交絡因子（バイアス）といいます。それを承知で話題とすることは社会では多いのです。

(院長) テレビの影響は医者話より影響力大きいことがあるんです。高砂のヨーカ堂ではためしてガッテンを見てさあ仕入れだ！と反応すると以前聞いたことがあります(笑)

Ⅲ. フリースタイルリブレのご紹介

加藤則子管理栄養士

(加藤管理栄養士) より良質な血糖コントロールのために、このたび新しい機器が開発、発売されたのでご紹介します。

昔から、「痛くない血糖測定ができないか」という議論がありました。フリースタイルリブレは、痛くないのに、グルコース値(血糖)の推移を見ることができる機器です。8時間に1回データを読み込む必要がありますが、これもとても簡単。ピッと機器本体と体にくっつけたセンサーを近づけるだけで勝手にスキャンします。服の上からでも出来ますので、誰にも気付かれずにグルコース値(血糖)を2週間1つのセンサーで知ることが出来ます。

取り付けは、専用の器具でポンッとセンサーを腕につけるだけなので、痛くないです。測定するのは、実は血の中のブドウ糖濃度を直接測っているわけではありません。間質液といって、組織の中の血漿成分を測っているのです。

(院長) 先日私が体験した食後2時間にウイダーインゼリーを飲んだときの血糖上昇についてです。吸収が早いのを売りにしている商品ですので、飲むと急激に血糖値が上がります。その上昇率が早いので、フリースタイルリブレに表示された値もとても高くて驚きました。私はHbA1c 5.5%で正常と思うでしょう？しかし単純糖質を1度にたくさん飲むと上がるのです。測って見ないと分からない事実です。食後高血糖に注意が必要な糖尿病患者さんはもちろん、私みたいなおじさん世代は(笑)、砂糖のような単純糖質、特にブドウ糖液の摂りすぎに気を付けた方が良いでしょう。知らないで血糖値スパイクの起こっている方は多数居るのです。特に2親等以内に糖尿病の方が居ると

FreeStyleリブレ システムとは？

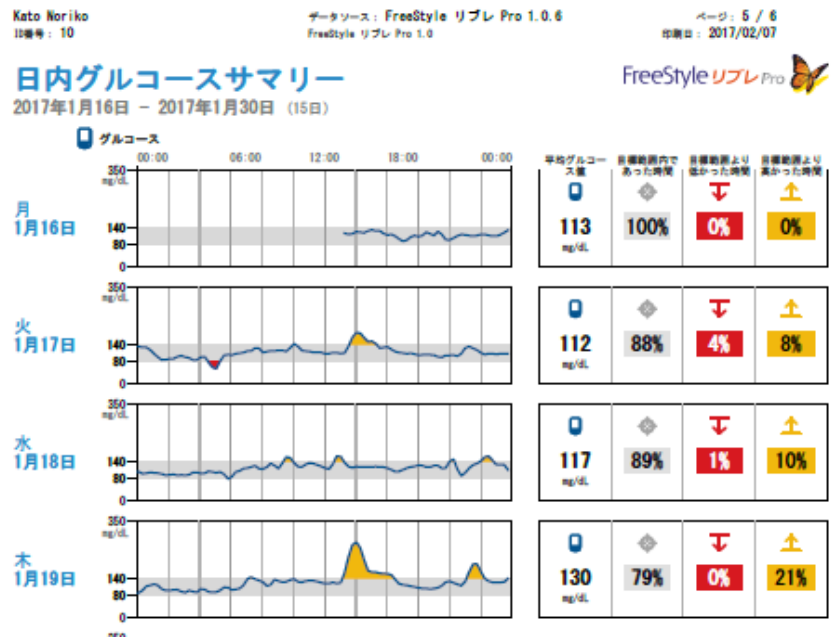


要注意でしょう。

(加藤管理栄養士) 痛みがない。人に気付かれない。いつでも確認出来る・・・良い点を上げればいくつもありますが、この商品を1番心待ちにし、喜んでいるのは、1型糖尿病の子供とお母さんでしょうね。夜中は案外低血糖の心配のある時間帯です。お母さんは夜中に子供の血糖測定のために起きて確認して、とかなり大変な日々でしょう。でも、このフリースタイルリブレがあれば、ピッとかざすだけで確認出来るので、負担は大きく減るでしょう。お母さん、楽になりますよね。

見て頂くと、血糖測定器はこれまでのものと同じような大きさですね。実

は2種類あり、「プロフェッショナル」は血糖の上がり下がりがグラフで見せてくれます。その場で数値は出て来ません。「パーソナル」は数字で値がわかります。こちらは先端にセンサーを入れる部分がありますので、血糖値も計れるし、ケトン体を測るセンサーを入れて、ケトアシドーシスをチェックすることもできます。忘れてはいけないのは、8時間に1度はデータを読み込ませなきゃいけないのが注意点です。データが上書きされて消えてしまいますから。



血糖測定器の進化の歴史を見ていきましょう。これはお弁当箱大の血糖測定器、約40年前に20万円。大卒の初任給と同じと言われていました。昔はお母さん達こういうのを使っていたんです。血はこんもりセンサーにつけ、水洗いするので大変でした。ちなみに、当院20年前の開業時はまだ耳たぶに注射針を刺して血を採っている人もいました。この20年の進化、すごいですよね～。

フリースタイルリブレはつい最近まで個人輸入で関税もかかり2万円の血糖測定器と1万円するセンサーと共に使っていました。

ほかにiPro2 (アイプロツー) といって、貝殻のような持続血糖測定器もあります。インスリンポンプと一緒に使って、SAP といって、低血糖になるとアラームが鳴る機器もあります。とても良いシステムで、これによって分かったこともたくさんあります。しかし実際の血糖測定値を1日4回測り、補正が必要です。そして、フリースタイルリブレが最新として誕生し、お風呂もプールも、30分以上1メートル以上深いところに入りっぱなしでなければ大丈夫です。



では実際使用した患者さんのお話です。こちらが、その時のフリースタイルリブレのグラフを見て下さい。↑が上に上がっているのは、血糖が上がるころ、上昇中なんですよ。現行の血糖測定値は、1つの数値としては意味があります。しかし、追加打ちが必要なのかを判断するためには、これから上がるとこなのか、それともこればピークで今後は下がるとこなのか、が一番知りたい情

報ですね。フリースタイルリブレでは、これからのことが予測できます。

血糖を測ったこの方の場合は、夜中に長く効くインスリンを打っていて、これまでの想像以上に低血糖が頻繁に起こっていることが発覚しました。そこで、夜中のインスリン量を調整する必要性が分かったのです。

この方のお食事はこんな感じでした。血糖をこまめに意識すると、ついごはん量を意識してしまう様です。ごはんを控えすぎて、さらに低くなってしまうようですね。結局夕食控えすぎて、夜中にパンを食べることになってしまい、結果翌朝高かったりとかの悪循環も……。糖尿病の方が特に気を付けなくてははいけないのは、下がるとき、つまり低血糖です。

ペンダントのかわいい袋に入れて、おしゃれに、誰にも知られずに血糖を測ることができました。海外ではぴったりのおしゃれなグッズがすぐに発売されます。

こちらの女性は、私が米国糖尿病学会（ADA）で見かけた海外の女医さんですが、おしゃれにチョウチョのタトゥーシールを貼って、インスリンポンプを見てみて～と言って見せていました。

血糖測定器などに関して、日本は正直なところ後進国です。センサーも海外より高いのです。しかし、自分の健康意識を満足させる機械がお高いけれども近くまでやってきました。今後、保険適応になるでしょうが、当院のように常勤専門医が一人しかいない小さい病院は認可されないかもしれず患者さんには大きなマイナスでしょう。



私が使用した2週間のお話です。ちょうど12月のフルマラソン中に使用しました。30キロ走った頃に血糖が下がってきていました。疲れてきて走れなくなり、元気が出なくなかったので、歩き始めた頃です。やっぱり肝臓、筋肉にブドウ糖が足りなくなって、元気出なくなっただけですね。大会によっては補食のサービス量に差があり、この時はあんまり補給がなかったので、エネルギーが足りなくなっただけですね。期間中最高値だったのは、250で、原因はストレスでした。

さて2週間の間、血糖値を平均して、HbA1cを推測できるんです。私は洋服を着替える時に誤って引っかけてしまい、2週間弱で使用し終えてしまいましたが、その間5.9%でした。良い値、と思うでしょうが、実は上がっている時、下がっている時あり、その振れ幅があまりに大きいと血管には良くないことは既にお勉強済みですね。糖尿病の方が気を付けなくてははいけないのは、下の低血糖なんです。

以上、色々分かる時代になったのがおもしろいかな、人の糖尿病と自分の糖尿病が違くとわかるのが、ワクワクしますよね。新しい血糖測定器についてご紹介させて頂きました。

(院長) 上がったたり下がったり。そういうのが例の血糖値スパイクといって、食べ過ぎの時、ストレスのあったとき、年齢が上がると高くなったりするんですね。それから、脳ドックだとか健康診断では付けられないので、予定に注意して下さいね。でも、2週間丸々ずっとやらなくても、かなり分かってきます。さらに、2週間済んだらすぐまたやる必要もありません。しばらく経ってからまた使えば良いのです。

P.7 特集1 知っておきたい糖尿病と不整脈の関係～心房細動を中心に～

※糖尿病では、自律神経のバランスが崩れるために脈がより速くなったり、反対に遅くなるということが起こる。不整脈でも特に糖尿病と関係が深いのが「心房細動」です。糖尿病ではない人に比べて心房細動は3割から4割起こりやすいことが分かっています。しかし、糖尿病の管理が良好な人や、発症して間もない人は起こりにくく、また、高齢、高血圧、喫煙、肥満、飲酒、睡眠時無呼吸症候群、精神的ストレスなどは起こしやすくするといわれています。

(鈴木さん) 心房細動はかなりありふれた病気なんですね。60人に1人か・・・今日ここには60人はいないから、いるかな、いないかな。それくらいの確率なのですね。

最近、都内では喫煙できる場所も少ないですから、これから益々据えなくなりますね。それから、なるべくオリーブオイルを使いましょう、お酒は1合に、ですって。漢方薬やサプリメントは控えた方がよいということですから。血糖値はみんな毎月先生から聞いていますよね。この血糖値を含めて、心電図などの定期的な検査が大事ですって。

(加藤管理栄養士) P8に出ているような正常な心電図ではなく、不規則な山が出ても気がつかない場合もあるので、定期的に心電図をとることを強く勧めるといことです。

P18 運動不足になりがちな時に・・・お部屋でできる運動

※かかと立ち、爪先立ち交互運動、腹式呼吸、スクワット、足踏み運動が紹介されています。

(鈴木さん) 寒いと外に出て運動はなかなかしません。そうすると、血糖値も上がるし良いことはありません。そこで、家でできる運動が紹介されています。例えば、ここで紹介されているように、家出る前に足踏み運動して、ももを大きく上げてから出かけると、すり足を防げるんじゃないかと思えます。何かやっている方いますか？

(Aさん) 昔、ぶら下がり健康法って有名でしたよね。歩くステッパーでも良いですよ。私は歩かない日は階段で2階まで、行ったり来たりしますよ。

(加藤管理栄養士) テレビ見ながら、テーブルの周りを30分くるくる回りながら見るだけでも良い運動ですよ。新聞読む時、私は足の運動しながら読んでいますよ。誰かが言っていました。寝転んで見る位なら、起きてみろ、座ってみるなら、立って見ろ、って聞きましたよ。

P28 シックデイと糖尿病

※シックデイとは、風邪、けが、抜歯などの小さな手術の時なども含み、糖尿病の患者さんにとって回復が遅くなったり、正しく対処しないと合併症を引き起こしたり生命の危険を生じることがある特別な日のことを言います。

(鈴木さん) シックデイの話は、とても大事なので時間を費やしますね。風邪引いたとき、とか言わないで、病気の日ですって書いてあります。けが、抜歯の時も含めます。インスリン打っていても、効果が弱くなるので、正しい対処はどうしようかという話です。

P29 ケトアシドーシス

※インスリンが不足して、糖質を利用できなくなったとき、エネルギー源として代わりに使われる脂肪の副産物が体に増えて、血液が酸性になる状態をケトアシドーシスといいます。この時、嘔気や腹痛だけでなく、意識障害から命にかかわる状態になることもあります。

(鈴木さん) まあ、ケトアシドーシスなんという難しい言葉は忘れて大丈夫ですから、とにかく体が酸性に傾いてはいけないよということになるようです。要は食欲なくなっちゃうんですよ。食べてないからインスリンを打たなくて良いかと思えば、そうではないのです。でも、決められた量打つのもだめなんです。シックデイの対処法を確認しましょう。

※インスリン注射は、血糖自己測定を頻繁に見て、その値を参考に、単位数を調整して打ちます。少ない量で回数を増やす、頻回打ちが良いでしょう。わからなければ、まず半分にするところから調整しましょう。SGLT2 阻害薬を飲んでいる方は、食事が十分摂れない時は中止します。複数の種類の薬、インスリンを組み合わせている方が多いので、食事が摂れない、高熱が下がらないなど、状況が改善せず続いていれば2日目には相談のお電話を入れて下さい。その際は、カルテ番号のわかる診察券とお薬手帳をお手元に置き、血糖値や血圧など、今の状況を説明して下さい。

(鈴木さん) 急性の病気になったら、必要最低限の栄養を炭水化物で摂取しましょう。具体的には水分1日1500mL以上をこまめに、野菜スープやスポーツ飲料、ブドウ糖(低血糖用)、低血糖が起こる可能性のある治療をしている方はグルコレスキューを準備しておくことをオススメします。おかゆ、雑炊、スープ、味噌汁などレトルト食品の利用も良いそうですね。

P26 患者さんと医療スタッフのデイリーライフ

(花島さん) みんな12月読んでくれた?1月号も読んでくれたかな?嬉しいね!少しこの内容について、話すよ。

40代のある時、風邪かと思って病院に行ったら糖尿病だった。その後、脳梗塞、心房細動、フルコースやっちゃった。ウォーキングは東海道、中山道、奥州街道を歩いた。でも、ここで最後じゃないよ。四国88カ所、かみさんと手をつないで。もちろん、つながなくても良いんだけど仲良くね。一番多いときで体重は69キロ。今は53キロ。かみさんが食事をちゃんと用意してくれる。かみさんを大事にして、食事の管理をお願いしてるんだ。効率良いでしょう。夕食を減らしたまま寝ると、お腹が空いて夜中目が覚める。でも、我慢して翌日を迎えると、4ヶ月後におもしろいように痩せてくる。歩くのと一緒に、落語を始めた。どうせこの世は冗談なんだから。努力に努力を重ねてがんばるのも大事だけでも、笑って生きていきたい。

この連載の間3ヶ月間、自分の人生を振り返りながら楽しんで書いてみましたので、皆に読んでもらいたいね。自分もそうだったけど、減量も何も、やる時やっとなないと出来ないんですよ。それなりの決意を持つからには、短いかも知れないけども、集中してやっています。

(加藤管理栄養士) 素晴らしいですね。この記事の目的は、患者さんがどういうふうに住生活し、どういうふうに住生活が交わるかを紹介することです。当院のように月一回顔を合わせる機会がなかなかないと、一方通行になる。私が患者さんとの距離が縮まったなと実感したのが、週に1回の運動教室だったと思います。1時間運動を頑張った後、ああ疲れたね、ってお互い顔を合わせる。歩く会も、ペースが違うんですけど、一緒に歩き、ごはんを食べたりする事で、医療者と患者という垣根が取れるんですよね。

次回のお知らせ

(院長) 次回の高砂会は、3/25(土)に葛飾医師会で循環器の杉薫先生にお話しして頂く会と合同で行います。新しい心臓の話聞けるチャンスです。実はステキな弦楽4重奏のコンサートとのコラボで行っていますので、是非来て下さい。今日のこの場所ではなく、立石駅から徒歩10分のところですから、お間違いなく。

その次、4/1(土)はブロック糖尿病教室を高砂の地区センターで開催します。田中寧先生に網膜症のお話をして頂き、さらに運動も行いますよ。

(花島会長) 第212回の歩く会が4/9(日)に開催されます。今回は、葛飾高砂会が代表です。場所は、稀勢の里で盛り上がっている両国界限。10時に両国西口に集合です。青空教室の担当は、加藤先生です。

それから今回から、中田さんに歩く会幹事をお願いして頂くことになりました。今までもご参加頂いていましたが、女性が係りをしていると、参加しやすい方も増えるだろうから、これからも宜しく頼みますよ。皆さん、少しでもいいから外に出て歩こうよ。家で運動してるだけではだめなんだよ。元気になるためには、人との交流、運動、こういうの全部が必要なんだよ。

それから、4/21(金)は文京シビックホールでアマチュア落語家の高座があります。私の圧倒的な集客力が期待されて、唯一の3回連続出場ですよ。笑うことはサプリメントだよ。来てみろよ。則子先生だって、毎回私の話聞いてうっとりしてるよ(一同笑)。

春は予定が目白押しですね。外出のいいきっかけになるでしょうから、皆さん奮ってご参加ください。気をつけてお帰り下さい。(以上)

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