

# 第207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

2017年6月22日午後12時30分より同14時30分まで、地下集会室にて多数参加のもと開催されました。



## 1. はじめに ～院長より挨拶～

皆さんこんにちは。先日、老年科の先生から、これからの寿命はどうなるかという話を聞いてきました。なんと、男性と女性では健康の落ち方が違うというのです。元気で長生き、90歳でもバリバリという方は、どうやら男性が多いそうです。女性は運動不足の方が多くて、体力がだんだん落ちていく人が多い。女性の方が、生涯ぎりぎりまで元気、というイメージがありましたが、そうではなくてだんだん弱ってしまう人が多いみたい。やはり運動がポイントです。皆さん体力落とさず、寝たきりにならずピンピンコロリを目指して下さいね。

問題は、年齢が上がるとタンパクが筋肉に取り込まれにくくなることです。日本では以前話した「フレイル」が増えています。わが国では在宅で亡くなる人が海外に比べて少ないのはご存知でしょう。長期入院も問題です。病院にいたときは元気がなかったけど、家に帰ると元気になる人って多いのです。高齢になったらなるべく入院しないで、家でできるだけ好きなように過ごすのが理想ですよ。

宇宙物理学のホーキング博士を知っていますね？筋萎縮性側索硬化症（ALS）をもちながら手も足も動きませんが、頭がすごくいいので、活躍していますよね。外国ではALSではあまり気管切開しません。日本人で気管切開をして、自分の生活を楽しんでいるALSの方のハッピーライフがユーチューブなどで海外でも話題になり、「ALSでも気切をして元気に生きよう」という大きな転換にという報道がされていました。病気があっても対応しながら元気であることが大事なんですよ。

## 2. 夏の過ごし方

金村幸枝看護主任

（看護主任）脱水対策 飲み物を持ち歩きましょう：詳細略

（院長） ペットボトルの飲み方に注意しましょう。ただの水なら何時間かは大丈夫かとは思いますが、お砂糖が入っていたり、他のエネルギーのある飲み物は、口をつけたペットボトルの中で、自分で細菌を増やしている状態です。お腹が痛い、の中にはそれが原因の人もいるかと思います。ボトルに口をつけずに、口腔内に飲料をきれいに流し込む飲み方を練習しましょう。

（看護主任）食品の摂り方 口当たりの良い物が食べやすいと思いますが、糖分、塩分が多い物が多いので注意しましょう。

（院長） 冷たい物を食べて口の中を冷やしたいわけですよ。本当にアイスクリームで冷えると冷えますか？それより氷をビニール袋に入れて、頸動脈部に当てたりしながら15分かけて握って溶かすほうがずっと汗も減るし、ずっと涼しいですよ。濡れたタオルだとか外から冷やす方がずっといいですよ。アイスも時には良いですが、暑い暑いと食べてエネルギーを摂ったら帳消しですよ。

(看護主任) 運動は、過ごしやすい時間に 運動の時間を選んだり、持ち物を工夫するなど環境を整えましょう。

・シックデイの時の対応 風邪などの場合、インスリンの必要量が増しますので、基本的にはインスリンは自己判断で中止せず、血糖測定と併せて微調整します。食事が長い間取れないことが続く、熱が下がらない、症状の改善がされないなどの時も、クリニックに電話をし、指示を仰ぎましょう。

(院長) インスリンは 30℃とされているようですが日本では難しい。

(薬局長) 30℃が正しい記載です。

(院長) 持ち歩いていたら、30℃で止めておくことって厳しいのでクーラーバッグに入れるのがいいですが、保冷剤を直接くっつけてはいけません。凍らせない、でも冷やすようにしましょう。



### 3. 糖尿病治療の手びき 2017～患者さんと家族のための～ 加藤則子管理栄養士

東京糖尿病療養支援士認定試験のテキストになったので、今回ご紹介します。

○糖尿病と上手につきあうには？

- ・低血糖がおこる可能性があるので、スポーツは食後に行いましょう。
- ・登山やマラソンなどの長時間の運動の時は補食を食べることも必要になります。できればこまめに血糖値を測ることをオススメします。
- ・旅行もできます。外食ももちろんできます。でも。アルコールは控えておきましょう。また、空腹時はお風呂に入らないようにしましょう。

(加藤管理栄養士) どうしてだと思います？

(Kさん) 浮いちゃうから。

(Nさん) 低血糖になるから。

(Hさん) 血圧も下がるから。

(院長) みんな正解ですね。私は日本温泉気候物理医学会(温泉学会)の専門医、評議員で安全な入浴を推奨する立場ですけど、私もお酒飲んだら入りません。お風呂に浮きたくないから(笑)

(加藤管理栄養士) アルコールは感覚を麻痺させたり、判断を誤ったりするので、ご注意ください。飛行機で飲むのも、気圧が低いので酔いやすいので注意です。飛行機の中はかなり注意です。

(院長) 余談ですが、飛行機の中では気圧は 0.8 気圧を切り湿度は 15%とか低く、味を感じにくいので、塩分を強くすることが知られています。どぎつい色でないと美味しそうに見えないので、色も強い食材を選ぶのです。

(加藤管理栄養士) 自分は飛行機乗らないから関係ない、という人がいますが、まだまだ未来は明るいですから、どうぞ出かけてきて下さい。機内食も、あらかじめ頼んでおけば、糖尿病食が頼めます。ビーフがチキンになっていたり、あっさりしたものが多いです。でも一般食でも残せば良いのです。袋に入っていてその場で食べないで保存できるものは、非常食にしましょう。食前にオレンジやリンゴジュースを飲んだら、糖質が多くなるので止めましょう。

インスリンなど注射薬を使っている場合、海外渡航の証明書を持参しましょう。当院は無料で発行しますので、気軽に言って下さいね。こちらは、糖尿病であることを証明する用紙で、持参する医療機器や薬品が自分の物であることを証明します。最近は聞きませんが、まれにインスリンを麻薬か?と没収されちゃった患者さんが過去にいましたから、念のため用意しておきましょう。無理

に見せる必要はありません。

・時差がある国に行く場合はどうしたらいいでしょう？ だいたい 11 時間くらいの時差の場合は、現地の時間に合わせて、半分ずつくらいにしていましょ。超速効と持効型と 2 種類を併用している方が多いので、現地の時間に合わせておけばオッケーです。

・お酒は飲んでもいいですか？

HbA1c が 7% 未満で、コントロールできていて、他の病気がないことなど制限があります。グラス 1 杯程度。お酒は禁止ではありませんが、ほどほどに。

・たばこは禁止ですか？

血液の流れが悪くなります。合併症を重篤にしますので吸っている人は朝の一本目を遅くする、数を減らす。順次禁煙にしましょう。

・嗜好品は禁止ですか？

おやつは血糖のコントロールを乱す大きな原因となります。ジュースあめなどは、糖質が多く、血糖を急激に上昇させます。

(院長) 私は、単純糖質を中心とした嗜好品は基本的には控えた方が良いと思います。フリースタイルリブレ (持続血糖測定) で見ていると、例えばウイダーインゼリーを飲んだとき、すごい勢いで上がってまた下がりました。このようにすぐエネルギーになるものは、血糖値スパイクを起こし頻回に飲むと血管をいためつけるかもしれません。朝食をこれにしている若い患者さんにはやめてもらいました。

・病院を受診するときは朝ご飯を食べない方がいいですか？

特に指定がなければ、空腹でなくても大丈夫です。でも、時々空腹時を調べたい検査項目もあるので、その時は、「次回は空腹で来て下さい」とお話しします。うちの病院のすごいところは、食後何分の血糖値ですって必ず書いてあることです。後で振り返ればわかるのです。

・シックデイではどんなものを食べたら良いですか？

食事が食べられない時は血液が酸性に傾き、意識消失を起こす可能性があります。4 月に取り上げたケトアシドーシスのことですが、ちょっと、大げさに書いて脅かしていますね。

インスリンを打っていないと高血糖になってしまいます。そんなときはおかゆなど食べられるものを食べると良いでしょう。それでインスリンを打つなどすれば良いのです。

(院長) 今日患者さんにいらっしゃいました。調子悪いから、ごはん食べられないから、食事とれないけど、フルーツケーキだけなら食べられました、と。本人は食事を食べているつもりがないので、インスリンを打たず、それで血糖値が高い！と言っている方がいました。

(加藤管理栄養士) それから便秘で血糖が上がるという 1 型の方の話もありました。調子が悪いときって、案外脱水の場合がありますので、水分摂りましょう。

#### 4. 食事摂取頻度調査の結果説明について

加藤則子管理栄養士

食事調査には色々な種類のものがありますが、現在取り入れているのが、食事摂取頻度調査という物です。こちらは、1 週間の習慣的な食品の摂取状況をアンケートすることにより、栄養摂取状況を判定する調査方法です。当院の患者さんの結果のまとめをお伝えします。

男性女性、それぞれ 65 歳以上と未満の 4 グループに分けて見えています。女性では、65 歳未満の HbA1c が平均 7.5% で、一番高く、男性 65 歳以上が一番血糖が好成績でした。これは、どうも体重も関係ありそうで、BMI も同様に 65 歳以上女性が最大でした。顔も足もほっそりしているのですが、お腹周りがぽっちゃりしている人が多く居ました。どうも、20 歳時から体重が 10kg 以上多いと糖尿病など発症しやすいので注意です。

男性も女性も和菓子の摂取量が 65 歳以上で多く、65 歳未満では、菓子パンの摂取が多い。全体ではおせんべいを食べる人が一番多いです。アイスもチョコも多いです。アメは 65 歳以上の女性で摂取が多い。皆さん外出時はアメを持参していないと不安とおっしゃいますが、たったアメ 1 個 4g の糖質でも血糖はぐっと上がることを覚えていてください。

65 歳未満の女性で穀類摂取が多い。全体として芋を食べない人がすごく多いです。たしかに肉じゃがのように柔らかいと血糖は上がりやすく、そのままスライスして油でソテーし、堅めに仕上げの方が血糖の上昇はゆっくりです。山芋のようなねばねば食品は、腸に到達するスピードが遅いので、意外と血糖の上りはゆっくりです。

アルコールは、歴然でしたね。男性の摂取が多い。糖尿病でもお酒を楽しんでいらっしゃる感じですね。

今回は 65 歳以上のみで見えていきます。その中で、65 歳以上と、75 歳以上の 2 グループに分けてみていきます。

75 歳以上の男性は、平均 BMI 23.8 と少なめでした。ある時期に、他の病気などを経験して体重がぐっと減る方が多いようです。HbA1c は 75 歳以上の男性は 7.3% が平均です。

当院の患者さんは通院するためには必ず階段を昇って来ているので、高齢でもお元気な方が多いという特徴があるんです。

80 歳以上の方の HbA1c 平均値は 7.3% です。摂取エネルギーを見てみると、この歳の女性で平均 1600 キロカロリー。甘い物も肉もよく食べています。最近高齢者は肉を食べるとテレビなどでも言いますが、普段から食べている人でしたら、たったこれだけ、自分の手のひらにのる量で十分です。毎日レトルトのハンバーグを温めて食べている人がいますが、そうすると脂が多く、動脈硬化のリスクとなります。肉といっても、鶏とか豚とか部位も色んな種類がありますので、色々食べて欲しいんです。食べない方もいて 3 食、お茶漬けごはんや漬け物で十分、とかいう食べ方の場合は肉を含むおかずを 3 食食べて欲しいですね。

ついでに、生活習慣と血糖で分かったことがありますので、最近のリブレ使用者の結果についてお話しします。なかなか下がらないという 80 歳代の方。リブレをつけて見ていたところ、お昼寝が高血糖の原因だとお気づきになりました。お昼寝させないように奥様が工夫して起こしていたら、だんだん良くなってきたという方がいらっしゃいました。

<高齢者の食事療法>のポイントをまとめますと、

- 食事を楽しむ
- 1日3回食事をする
- 毎食穀類と蛋白源と野菜と一緒に摂り、糖質に偏らない
- 一度にたくさん食べ過ぎない

## ○野菜ジュースより本物野菜

(飲むなら1日1杯まで。できれば食物繊維が3g以上入っている物を選ぶ。)

## ○おやつは糖質量は1回20g以下を目標に

## ○調味料はほんの少し。漬け物・浅漬は1日1回まで

## ○味噌汁は1日1回まで。具は野菜はたっぷり、汁は少なめに

## ○肉・魚・大豆製品・卵を、1食1品、手のひらにのる量まで。

## まとめ

<血糖変動を小さく正常に近づける>

低血糖を防ぐことが大切です。特に高血糖になる人は乱勾配があり、低血糖を起こすこともあります。すると再びそうさせないように、高血糖にしようと体が働きますので、注意が必要です。

## 5. アメリカ糖尿病学会参加と発表報告

加藤則子管理栄養士

先日アメリカ糖尿病学会に行ってきました。勉強してきたことを報告します。

### ・フットケア

世界では6分に1人のペースで足の切断がされています。原因は足についての知識がないから。もっともっと足に気を配りましょう。家の中でも素足で歩いてはいけません。白い靴下をはきましょう。甲をサポートする正しい運動靴を履きましょう。

(Aさん) 甲をサポートする靴って、どういうことですか？

(院長) 足って言うのは、絶妙なバランスを保つためのアーチが組み上がっているんです。日本人は幅広ですから広い靴を調べもせずに履いていると、足のバランスが崩れて扁平足、外反母趾が広がってしまうんです。

(大石看護師) 昨日私は清瀬の施設にフットケアの活動に行ってきました。普段歩いていない人は「べんち」が多いんです。べんちを防ぐために、紐のある靴にして、足の甲を締め上げましょう。

(院長) どたどた歩かないで、小指に力を入れて歩きましょう。

(加藤) 個人によって足は違いますので、意識して使いましょう。当院でも、毎月最終月曜午後に足の専門家の平さんが、フットケア・足の矯正・インソールを作成してくれます。完全予約制ですので、ご希望はスタッフに連絡して下さい。今後は月曜午前大石看護師出勤日にフットケアを随時行っていく体制を現在準備中です。



### ・食事量

握り拳1つ分を1サービングと言います。ワンプレートが外国は大きいので、それを4等分して、野菜、肉、芋、雑穀米で摂りましょう。1食で摂るこれら4種は、1サービングを越えないようにしましょう。主食となるものは、精製度が少なく、色の濃い物を食べましょうということを勧めています。

多民族国家なので、民族によって種類は違うのですが、このように大まかに1/3に分けて摂れば大丈夫ですよ。特に、ベ



ジタリアンが多いので、たんぱく質源は忘れずに摂りましょう。おやつは、ヨーグルトと甘くない紅茶にしましょう。

・新しい機器

これ、なんだと思いますか？

3日分のインスリンを入れておいて、スマホのアプリで操作する機械なんです。インスリンポンプを使用する方も、3日間で交換していますが、ルートとか、針が邪魔で、そこでトラブルが多いんですよ。でも、これなら針が勝手に出て来て勝手に引っ込んでくれるので、トラブルが少ないんです。技術的にはもっと長い期間も可能でしょうけれども、3日で交換にするのは、万が一のトラブルが少ないようにということなのでしょう。



海外ではこういう新しい機械を使う人が多く、生活の自由度がどんどん広がっています。日本は障壁が多く、新しい機器の認可がとても遅いです。

・最後にお知らせ

先月ご紹介した、患者さん用のカーボカウントのテキストが届いていますので、購入希望の方はどうぞ受付にて。

## さかえを読む会

花島實会長・加藤則子管理栄養士

### P.39 特別企画2 水分補給と熱中症対策

※ 糖尿病患者さんは、熱中症にかかりやすいとされています。血糖値が高いとき、人間の体は体内の水分を血管の中に取り入れ、血糖値を下げようとします。その結果、血液中の水分が増え、尿として大概に出され、体内の水分が減ります。この状態に暑さが加わると、発汗などによってそこからさらに体内の水分が失われ、脱水状態となってしまいます。

また、神経障害によって、発汗しにくい状態となり、うつ熱が生じやすく、熱中症にかかりやすくなります。

(会長) 認知症の研究の薬が遅れてるそうですから、みんな2, 3年がんばって認知症にならないようにね。ところで、みんなは熱中症なったことない？

(Hさん) 自覚症状なくて、突然なりましたよ。

(会長) 予兆なくて突然でことがあるんですね。気を付けていることはある？

(Sさん) 水よく飲んでるよ。

(会長) こういう時に注意というのが書いてありますね。

(Sさん) お風呂後とかトイレ後も水分摂取していますね。朝方が血液どろどろになるらしいですよ。寝る前には必ず飲みますね。

(会長) 数十年前は運動の時水飲んじゃダメって言われていたのにね。時代が変わると言うことが違うね。熱中症に温度は関係ないって。水分補給と熱中症対策。

(Nさん) 一回に飲む量は？30分ごとに飲みましょうの方がいいんでしょうか？

(加藤管理栄養士) 年齢を重ねると、水分の必要量が個人差あるので、一概に量を示しにくいところがあります。こまめに少しずつ飲むのはとても大切です。

(会長) スポドリは？

(加藤管理栄養士) スポーツドリンクは人によっては高血糖になりますので、注意ですが、本当に人によります。スポーツドリンクが絶対だめかということそうではないですが、糖尿病の方は血糖コントロールがしにくいので、それぞれの運動量を考えて召し上がって下さい。ただし、暑いから外に出ず、家にいるのに塩をなめる必要は無いと思います。私は3食をしっかり摂っていれば、塩分摂取量は大丈夫とお話ししています。

(会長) 我々は糖尿病の会なので、アレもダメこれもダメになりがちですが、我々糖尿病より大事にしたいことがたくさんあるので、考え物だと思います。救急車は呼んで良いのですか？

(院長) 糖尿病があれば、場合によっては良いと言います。ただし、不必要な要請が多くて問題になっていることも事実です。

(Sさん) この前、救急車を呼ぶ前に、まず医療センターに電話で相談を、と言われました。

(加藤管理栄養士) 最初に医療センターに電話して、判断を仰ぐことを勧めています。最初から救急車を呼ぶと、本当に必要な人に手配できないということがありますから、Sさんの対応で正しいと思います。

(Sさん) でも、慌てて間違えた住所伝えちゃったんですよ。

(加藤管理栄養士) 1型糖尿病のお母さんが、3歳の子供に私になにかあったらこういう風に救急車を呼ぶようにと教育していると聞きましたね。

(院長) 今葛飾区には、あるシステムがあります。具合が悪くなったときにどこの病院を希望するか、自分の持病を書いた紙の利用を進めています。平成立石病院を中心に勧めていて、葛飾区内の病院に搬送するように登録されています。葛飾区はそういう事業のモデル地区になっているので、今登録者が次第に増えています。救急車は足りないのです。不安が強く何度も救急車を頼む人は困るのです。

(Oさん) 私は江戸川区在住なんですけど、どうなのでしょう。

(院長) 江戸川区にも、きっと何かシステムがあるでしょう。でも、情報は今持ち合わせていないです。

(会長) この前の日経の記事からです。

一般的に医者が患者に言うことは正しいはず。でも、言うことを聞かずに悪くなったら、医療費を安くするっていうんだって。実力主義だね。健康は患者自身が守る。医療費がパンクする。究極の医療費を削減するには、それぞれの努力次第っていうことの議論が出て来た、健康は努力しなくちゃだめ。葛飾高砂会に出ている人はただになるかもね。

## P.34 特集3 糖尿病食事療法へのヒント

※どんなに優れた糖尿病治療薬を使っても、食事療法がうまくいかないと、HbA1cや体重と適正に保つことができず、合併症が重症化してしまう可能性があります。

食後の血糖値の上昇は、主に食事に含まれる炭水化物量や種類によって変わるので、食事に含まれる炭水化物量を把握してとりすぎにないようにすることは大切です。1回の食事食べるおおよその量は決めておいた方がよいでしょう。

一方、食物繊維はほとんどが吸収されないばかりか、食後の血糖値の上昇を抑えるはたらきがあ

るので、「野菜→魚・肉料理→ごはん」の順に食べることは、食後にインスリンの分泌が遅れる傾向にあるアジア人に合っていること分かってきました。このような食べる順番は、会席料理にも通じます。先付け（前菜）→向付（さしみ）・鉢肴（焼き物）→米・麺・果物などとなっています。

（院長）「野菜から食べる」と食後の血糖値が上がりにくい、というのは皆さん取り入れていますか。野菜のおかずを先に全部食べてから、残りを後で頂きます、というのはやり過ぎです。実は野菜の後、肉や魚などのたんぱく質を食べてから穀類に行くとインクレチンというホルモンが出て、血糖上昇を抑えるという記事が載っています。6月号のさかえ、37ページを見て下さい。

私は野菜をバリッと食べて、魚を食べて、野菜に戻り、そしてごはんなど穀類にゆっくり進んでいく、という順番で食べています。ちなみに、朝は5時に起きて、ゆっくり20分かけて食べて、庭いじりをし、早歩きで駅まで10分歩くパターンで、十分体を動かしてから出勤していますよ。

今日は0カロリーのゼリー飲料を試供品で頂きました。何か飲みたいけど血糖値を上げたくないときにお勧めですね。



～花島会長より今後のお知らせ～  
次回の高砂会は7/20です。

9/25（日）水元公園のウォークラリーの参加申し込みを行います。クリニックで一括申し込み致しますので、参加可能な方はお知らせ下さい。今年はスロージョギングを教えてくれるそうです。大塚食品と東洋食品がサンプルをくれるそうなので、楽しみです。（以上）

（不許転載、患者指導転用可 加藤内科クリニック 加藤光敏、加藤則子）