

第208回葛飾高砂会：加藤内科クリニック（葛飾）患者会

編集担当 斎藤杏子管理栄養士
校正 加藤光敏院長・加藤則子管理栄養士

2017年7月20日午後12時30分より同午後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. 新しい管理栄養士が仲間に入りました！

中村みゆき管理栄養士

ご挨拶



新しくクリニックのスタッフとなりました中村みゆきと申します。これから皆さんのお話、お気持ちや生活習慣をゆっくり伺う時間を頂きたいと思っていますので、宜しくお願いします。

さて、暑い夏は外に出る時間が減ることがあると思います。そこで、今日は家で出来るエクササイズをご紹介します。

(1) 背中を鍛えるエクササイズ：腕を前で組むだけで肩甲骨を鍛えられます。もう一つ、腕を上から下ろすだけでも、背中を鍛えるエクササイズになり

ります。

(2) お腹のエクササイズ：姿勢を伸ばして座り、膝を上へ上げ、お腹をのぞき込むのです。ただし、息を止めてはいけませんよ。これが、お腹のエクササイズです。

(3) 足のエクササイズ：足を伸ばして、しばらくキープです。これだけでも足の筋肉の運動です。

(加藤管理栄養士) 加圧トレーニングって一時期流行っていたのを、知っていますか。加圧はしてなくてもぐーっと筋肉に力を入れるって大事なんです。こんなゴムを使って、どこでも運動するんですって。先日は、野口先生(79歳)というドクターの話聞いてきました。先生は、朝顔を洗ったとき、タオルで顔を拭きながら、トイレに腰掛ける前に、そんな日常の中、いつでもスクワットをしているそうです。見習いたいですね。



2. デンマーク ノボノルディスク社の研究会参加の報告

加藤則子管理栄養士

デンマークは北欧の国です。ノボノルディスク社の研究所はその農村地帯にありました。

「飲むインスリンと打つインスリンは同等の効果があった」、等という研究をやっているところですが、でもこの研修会、写真を撮ってはいけない、聞いた研究の話も一切口外してはいけないと

いう、トップ施設のトップシークレットだらけの研修でした。

たくさんの研究の中には、動物実験もします。その多くがネズミちゃんですが、一匹一匹とても大切に動物愛護の精神で扱っており、2日に1度ケージを消毒したり、丁寧に扱っています。

アイスランドのカプセル、経口インスリンの効果を8週間使い、効果があることが分かりました。でも、めちゃくちゃ高いカプセルで、お金がかかる薬なので、とりあえずここで終了らしいです。

昔、吸入タイプのインスリンの研究もされました。針を刺すより痛くもないので、喜んだ患者さんもいると聞きましたが、吸収率が悪く、インスリンがたくさん必要になるので、それなら針の方がまし、と開発は打ち切られました。

日本でも昔、くじらの膵臓からインスリンを取り出して作られましたが、今ではされていません。

今出ている GLP-1 阻害薬だとかも、昔から研究されていましたが、商品化は最近でした。本当に必要になる研究はいつか芽を出すだろう。そういうことなんです。ここまでは話していいそうです。(笑)

ノボ社の社員は勤続年が長く、離職率が低いそうです。デンマークはで精製された白いパンは出たことがなくて、雑穀入りがほとんどです。無農薬野菜も豊富に食べられます。私はこの研修中たくさん食べましたが、太りませんでした。朝起きてすぐ皆と自転車で1時間以上くらい運動してから研修に参加したのです。

3. 今流行のローカーボとは

加藤則子管理栄養士

何故昨今、低炭水化物食が流行っているのでしょうか。テレビや本で紹介されているから？ご飯やパンなどの炭水化物を食べないけど、肉や魚はいくらでも食べていい、そうすれば血糖値は良くなる。簡単。でもしょっぱいせんべいや甘くないケーキは別腹？で食べてはダメ。これで血糖が良くなれば良いですね。でも脂質や塩分を摂りすぎてしまいます。体重が減らない方は食べ過ぎです。

さて、炭水化物量は糖質と食物繊維に分けられ、糖質が血糖を上げる。体を動かすのに適度な糖質は必要。ご飯やパンにどのくらい糖質が入っているか、計算法をお教えします。重さ 60g の食パン1枚(6枚切り)だったら、重さの 50%、およそ 30g の糖質量となります。ご飯は 40%、うどんは、20%が糖質量と計算します。ただし関東のうどんは甘みが強いので 25%だと私は考えています。芋は 20%。ジャガイモ1個は、だいたい卵1個の大きさと 100g とすると、20g。果物はフォークで一差しさせる量が糖質 4g、5個食べれば 20g。果物は1日にこのくらいの量が適当と思ってください。

糖質量を計算し、量を調整する、ゆるやかな糖質制限は血糖コントロールの為に重要でしょう。例えば、おからを使った麺ならば糖質が少ない。美味しくなるとはいえ、どろっとしたソースやあんかけにすると糖質量が増えます。パンも大豆粉を使えば糖質が減ります。

私達がここから学ばなければならないことは、うどんとおいなりさんを重ねて食べることは、明らかに糖質が多い食事になる、ということです。しかし、世の中にはそういう組み合わせの食事が多くですよね。40歳以上のビジネスパーソンを対象に血糖を測った研究では、食後に血糖値が 140mg/dL 以上に上昇している例が非常に多い。食後の血糖値を測らないために見逃されている「食後高血糖」になっている方は多いと考えられるのです。

4. フリースタイルリブレ

ブレ研究会の報告

加藤則子管理栄養士
○当院スタッフに聞く、使用の感想は？

(柳生管理栄養士) 私は主婦なので、昼にごはんのみにしちゃうと、血糖値が上がりました。

(斎藤管理栄養士) 予想通りにはいかない、血糖って難しい。

(院長) 食後上がっていることも多かった。おにぎり 2ヶだけ急いで食べたときと、エネルギー補給用ゼリー飲料で血糖値急上昇しすぐにその後急落しました。これぞ血糖値スパイク！。HbA1c5.5-5.6%は糖尿病で無いと思うのですが、気をつけないと自分自身実感しました。

(加藤管理栄養士) ゼリー飲料など、吸収が良いことを謳った商品や、消化が良い物、漬けるだけの酸っぱすぎない酢はブドウ糖果糖液糖が使われているので、血糖が急激に上がります。10秒チャージと言いますが、急いで飲んだら命短くしちゃうドリンクだとわかり、こまめに少しずつ飲むのがいいと分かりました。

○ 1型糖尿病の方のリブレ使用でわかったこと

こまめに血糖値をチェックする事で、低血糖発現時間を短縮することができるとわかりました。夜間低血糖発現時間についても短くすることができました。

○ 2型糖尿病の方のリブレ使用でわかったこと

2週間の使用期間中、スキャンする回数が少ない人で2回、多い人で30回。血液での血糖測定は1日8回以上測ることが血糖の動きの把握のために重要ですが、穿刺して血糖測定をする回数が増えることは多少なりとも痛みがあり、大きな負担になる。でも、スキャンするだけなら負担にならないので、出来やすいんです。

2回だった方というのは、いつもの血糖測定が2回なので、それと同じで良いと勘違いしてしまったようなのです。説明したときには8時間以内にスキャンしないと連続した血糖値のグラフができないとお話したはずなんですけども、勘違いがあったみたいです。

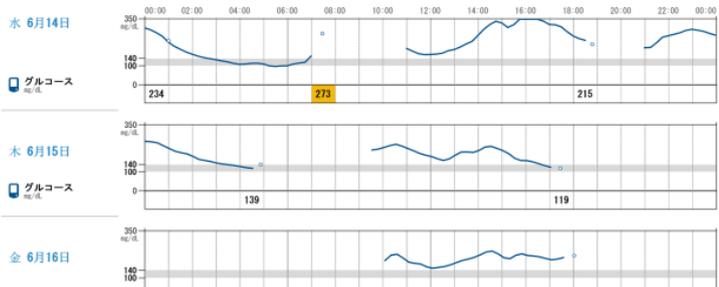
リブレは、後になってから食べた糖質量を測定分析データに入力できないので、その都度、炭水化物量を入力していきましょう。せっかく良い機械があっても、ちゃんと使わなかったら宝の持ち腐れです。

「FreeStyleリブレ」グルコースモニタリング(FGM)システム14日間有効。
「IMPACT試験」*2と、2型糖尿病患者を対象とした「REPLACE試験」*3で示されている。IMPACT試験では、1型糖尿病患者を対象に、FreeStyleリブレ群と従来の血糖自己測定群(対照群)の2群、低血糖発現時間、HbA1cなどの変化量を比較検討した。
対象は、5年以上の罹病期間があり、HbA1c7.5%以下の1型糖尿病患者239例。
1日あたりの低血糖(70mg/dL未満)の発現時間、HbA1c変化量などを比較。
HbA1c変化量は、従来の血糖自己測定を用いた群と同程度だった。
1日の低血糖発現時間は、ベースラインから194~208日目までの1日あたりの低血糖(70mg/dL未満)発現時間の変化量を比較した。
対照群が-0.17時間だったのに対し、FreeStyleリブレ群では-1.35時間で、有意に短縮した。
夜間低血糖発現時間については、ベースラインから194~208日目までの夜間低血糖(70mg/dL未満)発現時間の変化量を比較。対照群が-0.25時間だったのに対し、FreeStyleリブレ群では-0.64時間で、優位性が示された。
糖尿病治療満足度質問表(DTSQ)や糖尿病QOL質問票(DQoL)による糖尿病治療に対する満足度との関連を検討したところ、FreeStyleリブレシステムを用いた群では従来の治療群に比べ、全体的な治療への満足度が高く、高血糖や低血糖に対する理解も向上していることが示された

日別記録

2017年6月10日 - 2017年6月23日 (14日)

FreeStyle リブレ



5. 全ての方に豊かな食卓を

加藤則子管理栄養士

この度、宅配食の大手である武蔵野フーズさんが、お弁当を一新したというので、紹介します。今まで各献立ごとに別の容器に入っていましたが、1つのお弁当パックにしたことが最大の改良です。またこれまで朝昼晩と時間帯で区分されていましたが、だいたい均一なエネルギーで3食を分配したABCのメニューに改良されました。

これについて、当院の管理栄養士から、武蔵野フーズらしさが減ってしまうのなら心配、ということでした。しかし、先日当院で毎月開いている「健康食事会」で試食してみると、美味しさは維持されていたので、より簡単になることで生まれた新たな良さに期待したいという意見にまとまりました。

当院で紹介できる宅配食会社はたくさんあります。中には、葛飾区の高齢一人暮らしへの補助制度が使える会社もあります。最近宅配食を利用した方は、奥さんが病気になってしまい、急に一人になってしまった方です。このような需要があると感じています。1日のうち1食は近所に住むお嬢さんが手伝ってくれるので良いのですが、その他は、お茶漬けと菓子パンで済ますということになってしまふんです。どうやら男性が菓子パンを買うのは恥ずかしくないけど、おかずを買うのは恥ずかしいと思うようです。

宅配食の様に、バランスを考えて用意されたお食事は、コンビニで買うお弁当より確かに高いですが、調理済みの惣菜を单品ずつで購入し、栄養バランスを整えようとするとうと750円を超えてしまいます。結局は宅配食の方が廃棄も少なく安上がりと考えられます。

クリニックでは、食事の準備に苦手意識のある方にもできるように、ポリ袋料理の紹介を始めました。難しいことは何もありません。切った野菜をポリ袋に入れ、湯煎にすればできあがりという調理方法です。これは、台所は汚れないし、ゴミも少ない。直接触っていないので衛生的です。一人暮らしで、ガスの使用は別世帯の子供達に止められているという方は少なくありませんので、電気鍋でもできます。ただし、ちょっとしたコツが必要なので、興味のある方はいらして下さい。他にも、栄養素が逃げない、抗酸化作用があるので、癌の治療中の方にもオススメですよ。（次回減塩・健康食事会は9月28日11時から定員6人です。）

さかえを読む会 7月号

鈴木恒久氏・加藤則子

P.35 特集2 インスリンは暑さにご用心！

※ インスリンは37度以上の高温にさらされることで効果が落ちてしまうといわれています。それはインスリンがたんぱく質でできていることが原因で、熱変性することで血糖値を下げる効果を失います。

（鈴木さん） 事例1の人は自動車内に保管していて変性してしまいました。ゼリー状になり、懸濁インスリン製剤に入っているガラス玉が内壁にくっついてしまったそうです。私、ガラス玉が入っているインスリンがあるって知りませんでした。

（加藤管理栄養士） どのような場所が高温になりやすいのでしょうか。

(鈴木さん) 私以前、山に行ったとき、保冷バックに入れて行きましたが、それだけではだめで、ちゃんと保冷剤をつかわないとダメとのこと。冷蔵庫のない山の上に 2泊3日なんて、インスリンにとってはだめなんだな、と思いました。

P.38 ※筆者らの実験では、夏場の自動車後部座席下の日陰だったら、保冷バックと凍結した保冷剤で 30℃で保管できることがわかったそうです。

(鈴木さん) ここには時間が書いてありませんが、数時間で溶けちゃいますよね。数時間の話しだと思っておいた方が良くということですね。

(Sさん) でも、私全然気にしないで車の中に入れてインスリン使って仕事していたけども、高血糖起こしたことないし、大丈夫だよ、効いていたよ。

(加藤管理栄養士) でも、それはたまたま車を置く場所が良かっただけかも知れないし、やっぱり気を付けておいた方がいいですよ。あとは、ポケットとか自分の体につけていれば少なくとも体温は 36 度ですから、ダッシュボードで 40 度になるよりはまし、ということも聞きますね。1 型の冒険家の方は何本も持って山などに出かけなくてはならないので、効きにくくはなるけども、ないよりはまし、でやっているみたいです。決してダッシュボードの中に入れておいて良い、というわけじゃないです。

P.38 ※真空タイプのクーラーボックスを使うと、凍結した保冷剤による冷却効果が増してインスリンが凍る危険性があるので、使わないようにしましょう。

P.39 ※最後に、打っても血糖値が下がらない、液が変色したり浮遊物が生じている、懸濁インスリン製剤が無色透明になっている、振り混ぜてもすぐに沈殿する、大きな気泡が入っているといった異常があれば、かかりつけ医療機関に相談して下さい。

(鈴木さん) 他にこんな工夫をしているという人はいますか？

(加藤管理栄養士) 災害時ですが、冷蔵庫に保管している方は、冷蔵庫が倒れて開かなくなる可能性があるのも、家の中でも分散して保管する。または、自宅以外にも、近くの親戚に預けているという慎重な方が当院にいます。

ところで、持効型と超速効型インスリン、いざという時どっちが大事だと思いますか？どちらを優先させた方が良いでしょうか？

(Sさん) 超速効性が大事だと思います。

(院長) これは 1 型と 2 型では違うと思います。1 型だったら長く効かせておく持効型が大事ですが 2 型糖尿病の中ではその都度食事の度に打つ超速効型が大事かも知れませんね。

(加藤管理栄養士) 自分は 2 型糖尿病と診断を受けていて、そうなのだと思っていても、長い間に膵臓のインスリンを出す機能がほとんどなくなってしまい、1 型の方と同じようにインスリンを打たないと血糖値が下がらなくなってしまう人がいます。それに気付いていない場合があります。

(院長) それは、血液検査でインスリンの切れ端である C ペプチドや抗 GAD 抗体というのを調べれば 1 型の性質が強いのかわかりますね。

(鈴木さん) 冷蔵庫の場所でも、どこにおけばいいかって話がありますよね。上の方がいいって聞きますけども。

(院長) とびらの近くが良いですよ。冷気の吹き出し口の近くだと凍っちゃう可能性があります。

(鈴木さん) 冷蔵庫のどこにおかなくてはいけない、というところまで理解しておかなきゃいけないですよ。

(Sさん) 常温保存しておけばいいんだよね？

(加藤管理栄養士) 常温にしておいたら28日以内ですよ。

(院長) インスリンを作っているノボ社がどこにあるかわかりますか？北欧デンマークですよ。日本はそうは行かないですよ。

(鈴木さん) 私ここに来ている人の9割がインスリン使っているんだと思ってこのテーマに絞ってしまいましたが、使っていない人も大勢いたんですね。

(院長) でも、お友達の中で使っている人がいたりしますので、教えてあげて下さいね。

次回のお知らせ

○院長より

今回は9月21日です。

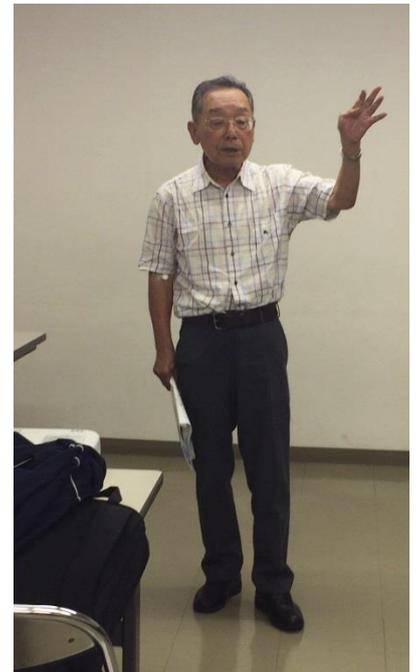
夏の過ごし方の話し前回主任からありました。夏場は腎臓の機能が落ちてくる人が居るので気を付けて下さい。だからといって、夏中家で閉じこもっていたら、筋肉が落ちてしまうので、ちゃんと動いて下さいね。夜中に熱中症になる人が多いんです。空気を動かしていくことが大事です。扇風機で動かしたり、空気清浄機で風を動かしておく程度でもだいぶ違います。

○花島会長より

本日は朝からこの熱風で誰も来ないかと思ったよ。先日私の落語を聞きに来た人が、その前後で血糖値が下がったって言っていたよ。前から笑いは体に良いと信じているから、分からないものを明らかにしてみたいな。文明は落語に追いつかないからね。

熱中症の人が倒れないように、腕輪で35度以上1時間以上続くと、建設現場の人の危険度が会社に連絡が行くようになりました。1時間休めたら連絡が行くようになったと。

院長が行ったとおり、熱中症になりやすいかどうかはそれぞれ違う。エアコンは、朝までつけ続けた方が良いと聞いたからやってみたけど、2-3時間経ったら寒くなってしまった。かぜを引くところだった。僕には合わない。何事も、そのシチュエーションによる。自分が判断しないと失敗すると言っておきます。



歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー。ノボ社が総力上げてやってくれていて、今年はお土産が付くそうです。あんこの会社も手伝ってくれるって。水元公園9/24。一緒に行ける人は本日申し込みをお願いしますね。(以上)

不許転載、患者教育転用可 加藤内科クリニック (葛飾) 加藤光敏、加藤則子