

第209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29年9月21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、9月の定例患者会が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

加藤光敏院長

9月は防災について特集しましょう。先日は、メキシコで大震災が起きましたが、これは訓練のわずか1時間後に本当の地震があったそうです。是非、みなさんも備えていきましょう。

さて11月11日糖尿病週間講演会で葛飾高砂会が久々に団体表彰されます。当会のように患者会を頻繁に開いている会は少ないです。会長の花島さんが代表で表彰式に参列します。

2. 足外来開設のご案内

大石和子看護師

当院では、8月末より足外来を開設しました。もう何度も話していますが、糖尿病の3大合併症の「しめじ」(神経障害・網膜症・腎症)。これは発症から早めに起こる人も居れば、徐々に起こる人も居ます。



先日の新患さん、足の指がかなりの深爪でいらっしやいました。糖尿病足病変により、世界で30秒に1人が足の切断をしている状況です。新しい靴が合っていなかった人。靴の中に木くずや小石が入っていて、気付かず傷を作ってしまった人。それから、足の裏に貼るカイロが売られて居ますが、それをつけたことを忘れて数日後ぐちゃぐちゃになっていたとか。この前の学会でも、足の指1本切断した人が報告されていました。たった1本でも、体のバランスをとれなくなり、社会復帰が難しくなったことをすごく悔やんでいました。

糖尿病性潰瘍



末梢神経障害は、高血糖状態が続くと、末梢神経に原因物質（ソルビトール）が蓄積し、末梢神経が障害を受けることから起こります。

こちらの写真は、久々に当院に来院された患者さんの爪。家族も気付いていなかった。爪は全部水虫です。爪が硬くて切れないので、伸びる方向がなく、横に伸びてしまっています。

こちらの患者さんは、爪甲彎症、外反母趾、巻き爪。爪って言うのは、下の方にきれいな爪が残っていることがある。上の汚いのをきれ



いにしてあげると、下からきれいなのが出て来ることがよくあるんです。だから、削って差し上げるのが大切になります。

ウオノメやタコもこちらでお手伝いできます。気になって歩けない。これが長引くと悪循環は多いに予想できますよね。

また、手が届かなくて爪を自分で切れない方もお手伝いさせていただきます。前日歩き過ぎちゃって足がパンパンという方にも、マッサージさせて頂いています。

月曜日の午前中、予約制。お1人 30分枠で、足に関する相談と、処置を行っています。

前職の病院や、フスウントシューで足の勉強をしているので、まずはご相談下さい。重症化予防という保険点数の範囲内での請求です。正しく歩けるようにするための制度ですから、どうぞ皆さん利用して下さい。それぞれの負担額については受付にご相談下さい。

爪甲拘縮症



外反母趾+足白癬

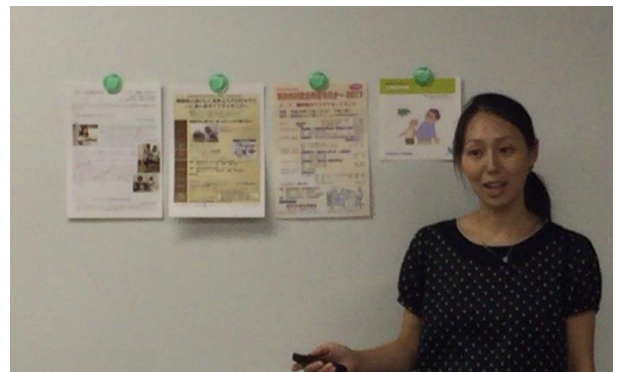


3. オススメ非常食

齋藤杏子管理栄養士

非常食と言えばラーメンが思い浮かぶかもしれませんが、熱湯が必要です。缶詰は今はプルアップ式で、少し力がいらしますが、いつでも開けられます。ただし、内容によっては塩分のとても多いものがありますので内容を吟味しましょう。私は自宅にレトルト食品をストックしています。缶詰よりも容器としての重量は軽し、中身としてはそのまま食べられるものも多くお勧めしたいと思います。

院長：確かにレトルト食品は良いですね。なお缶詰は賞味期限ぎりぎりの方が、味がしみて美味しいそうです。期限が来ても大丈夫だそうですが、これはNHKの番組の受け売りですが、さてSさんは自宅に非常食や登山で用いる調理セットなど完璧ですね。(以下省略)



4. 私のリュックの中身のご紹介

加藤光敏院長

私も色々持ち歩いています。いつも事務長に歩く薬箱とか、荷物重すぎとか言われていますが、是非紹介させてください。どれもオススメです。下記に、パソコンや文献などの印刷物が入りリュックは7-8kgです。手に持つと大変ですが、背中だと大したことはありません。

1. ウイダーインゼリー
2. カロリーメイト
3. 携帯と予備バッテリー
4. ミニ懐中電灯と電池
5. 薬 (内服薬 10種類程度・オロナイン軟膏・酒精綿)
6. クリーン・ウォーター・ストロー
7. ホイッスル
8. 蘇生用フェイスマスク

本当は水を持って歩きたいけども、重たくて持てないので、これ(6)を持っています。殺菌剤耳かき一杯分でたまり水を殺菌しフィルターストローで飲みます。ホームセンターで売っています。

クリーンウォーターストローオススめです。

5. 私の避難グッズ

庄司竹丸

(院長) 避難グッズのプロといえば、初代が故大越前会長、そして2代目が庄司さんです。宜しくお願いします。

(庄司さん) 私の蓄えている物を写真に撮って持ってきました。水は全部で90リットルあります。水を回転させるように、ペットボトルには口いっぱい、空気を入れないことが肝心です。そうすると、一週間持つそうです。

ほとんどラーメンばかり準備していました。オール塩分ですよ。回転させなきゃいけないから、食べるでしょ。そうすると、栄養士から塩分塩分と言われちゃうんです。

テレビやパンフレットでしょっちゅう東日本大震災で必要となったものリストがありますから、それを見て、何度も準備しています。

葛飾の写真撮って出しましたけど、海拔ゼロメートルであることを意識しろというんですよ。荒川が氾濫すると、環七が埋まる。

青砥駅東は、海拔1.5m。クリニックが2階なのは、なるべく水が来ないように、なんです。

荒川は、500ミリで氾濫するそうです。鬼怒川は330ミリで氾濫しました。暴れ川というんです。

ほら、私はオール塩分でした。米とかはネズミが来ちゃった。トマト缶、パスタ、山用のバーナーです。着火剤の固形燃料。火を見ると精神的に安定するんですよ。この上にアルミホイル置いて食べれば良い。2ヶ月自分で火と水を用意していかなきゃいけないんだから。

毎年のおもちを取っておいているんだよ。

葛飾水害のパンフレット、東京防災の黄色い冊子。ちゃんと読んでますか？みんな家にあるでしょう。43%が準備してます。残りは準備してないか、やろうと思っていると答えています。

庄司さん；いつも常備しています。お餅も良いですよ！毎年正月おそなえとして買ったプラスチック入りのさとうの切り餅を非常食として入れています。

質問：写真の茶色いものはなんですか？

庄司さん：10年前の切り餅です。食べる機会がないから。今でも食べられますよ（一同笑い）

院長：物持ちが良いのは良いですが、さすがに変質し、色が変わる前に新しくしましょう！でも80歳を過ぎててもきちんとサバイバルの備えをしている。健康管理にも余念がなくすばらしいです。

庄司さんありがとうございました！ 皆さん、庄司さんの爪の垢、いや餅のかけらでもかじって準備しましょう！（一同笑い）

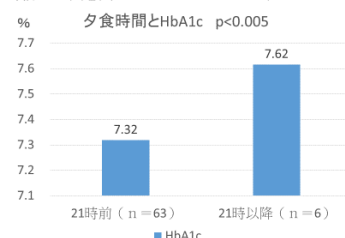


6. 学会報告 加藤則子管理栄養士

ポルトガルリスボンで開催され、学会長は女性。女性の活躍が目立ちました。

私が今回興味を持ったのは、糖尿病と睡眠です。睡眠については、DNAの中でメラトニンに組み込まれている情

加藤内科クリニック患者さん69人の夕食時間とHbA1cの関係
夜21時前に夕食を食べるの方がHbA1cが低い



報です。

みなさん、不眠はありますか？ 社会生活と睡眠が関係あります。日本は女性の方が睡眠時間が短い。入眠障害、中途覚醒、熟眠障害、早期覚醒のパターンがあります。

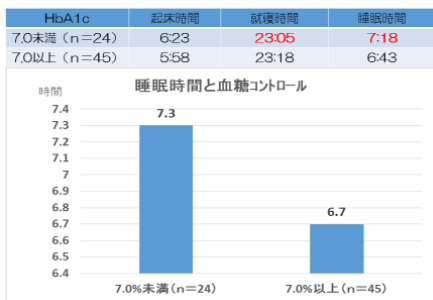
寝酒は避けましょう、毎朝同じ時間に起床しましょう。生活リズムを整えることが大切です。

睡眠時間 7時間前後の人が一番 HbA1c が低かった。患者さん 100 人の夕食時間と HbA1c の関係。21 時前に夕食を食べる人の血糖コントロールが良い。

HbA1c は 7%未満の人は寝る時間がやや早く、睡眠時間が長い。不眠や睡眠不足と糖尿病の関係。寝る時間が短いと、食欲後進、インスリン抵抗性、耐糖能異常

やっぱり生活リズムを整えるのが大事。生活リズムが変わりやすいのが、定年退職したばかりの人、休職していた人、何となく 1 日が経ってしまい、運動もしない、自分で枠をつける事が大事。ラジオ体操でも、図書館に行くでも何でも良いから、運動を取り入れる、食事は毎日同じでもいい、食材が違えば良い、体重が増えてきたらどこかに食べ過ぎか運動不足があるだろうとなるべく早くに見つけましょう。

加藤内科クリニック患者さん69人の寝る時間、睡眠時間とHbA1cの関係
HbA1cは7.0%未満の人は寝る時間がやや早く、睡眠時間が長い方(平均7.3時間)



さかえを読む会 9月号

花島實会長・加藤則子管理栄養士

P.5 特集1 糖尿病と認知症

(花島さん) 女房に昨日何食べたか覚えてる？って聞かれても答えられない。舌は覚えているけど、言えないんだよ

(庄司さん) そうなんだよ。俺はお食事記録しているから、なんだったっけな、って。

(花島さん) 妙に気が合ったな。

(鈴木さん) まずイメージなんだよ。えっと。食卓はどうだったっけ。テレビは何をみて、って考えると思い出せる。

(花島さん) だから、普段食事聞く栄養士さん、4時間くらいかかるの覚悟しておいてね。

(鈴木さん) 私は何年も認知症の人の傾聴に伺っていますが、共通しているのは、お金の管理ができない以前にお金がぼろぼろ部屋におっこっている。

(花島さん) 薬の管理ができなくなる。

(加藤管理栄養士) 急に血糖コントロールできなくなる人に、認知症を疑わせる行動があって、薬が飲めなくなったりして。血糖が上がる。それから、今まで食事を3食していたのに、作らなくなったり、お腹が空くまで食べなくなると益々リズムが変わったり。

(花島さん) 小銭の管理は今はスイカとかで買い物ができるから、楽になったけど、問題はちゃんとレシート見ないことだよ。

(鈴木さん) この前買い物したとき打ち間違えだから、二倍取られてたことに気付いて、返してもらったよ。レシートちゃんと見ないとダメだね。

(花島さん) 車の運転はブレーキとバックがこわいんだよ。でも、怖くなって5年前に返しちゃ

ったよ。

(加藤管理栄養士) 例えば認知症になった方も麻雀は出来るですね。ゲームや歌を歌うことで進行を食い止めることができます。

まとめ 花島会長より

今日も1日ありがとうございました。11月は糖尿病週間です。

今日は非常食の話しになりました。地震のあと、缶詰の売り上げが伸びているそうです。

今週日曜日は、歩く会が水元公園で行われる予定です。ノボさん主催です。9時45分水元公園集合、新しい試みとしてスロージョギングが行われる予定ですが、これを教えている人が来ます。ウォーキングに比べ2倍の効果があるそうです。認知症などの予防に一躍買いそうですね。お土産が出るそうです。ゼロカロリーのデザートですって。あんこの会社、井村やさんが出している。楽しみですね。

雨天の場合は中止です。前日の6時、NHKの天気予報で降水確率50%の場合は中止です。そうでなかったら私に電話下さい。

お知らせ

院長と加藤管理栄養士が有楽町で10月11日にクッキング勉強会の講義をやります。是非申し込んで下さい。(以上)

不許転載、患者指導転用可 加藤内科クリニック(葛飾) 加藤光敏、加藤則子

