

# 第217回葛飾高砂会 加藤内科クリニック（葛飾）患者会

## （当院フットケア外来、熱中症予防他）

齋藤杏子記録・加藤則子編集・加藤光敏院長校正

2018年7月20日（金）12時30分から14時30分まで、クリニック地下集会室にて開かれました。

### ～院長より挨拶～

今年はひどく気温が高く、酷暑になってから早くも2週間以上となり、今日も35度になったのでしょうか？今日は25人程確かに参加者が少ないですね。こんな暑い日は無理しなくて良いですよ。本来7月は暑さもまだまだの梅雨のはずでしたが、2年後の東京五輪は余程の熱中症対策をして選手と観客を守らないといけません。ジョギング、ウォーキングも無理せずに、室内でのストレッチとかに力を入れて、夜中も熱中症に気をつけましょう。後でその対策をお話しします。

## 1 . フ ッ ト ケ ア 外 来 の 実 績 報 告

大石和子看護師

加藤内科クリニック看護師で、毎週月曜日にフットケア外来を担当しています。「しめじ～神経障害・網膜症・腎臓病～」の合併症はご存知ですね。足は放っておくと歩けなくなったり、壊疽になったりするのできちんと見ていきましょう。

### ① まんじゅうこわい！？血糖値スパイクは万病のもと

雑誌の漫画を紹介します。古典落語のまんじゅう怖いはご存知ですか？まんじゅうよりもっと怖いのは、実は血糖値スパイクということです。（花島会長より本会締めのお話で落語を披露して下さいました）

（大石看護師と院長）血糖値スパイクは動脈硬化を起こす万病の元です。高脂肪食による摂取エネルギー過剰になった上、車社会になったことにより肥満が増えました。肥満に伴うインスリン抵抗性のメカニズムは、脂肪組織の脂肪細胞自体が太って肥大することによります。大きい細胞には血管が張り巡らされていますが、肥大してくると栄養が細胞に行かなくなり虚血のような状態が起こります。そこからサイトカインという炎症物質が出て、肝臓や筋肉に到達してインスリン抵抗性を招きます。それに対抗する為には、抗酸化力を高めるということですが、野菜を食べないで抗酸化物質を摂らず、タバコを吸って血管を痛めつけ、脂肪の摂りすぎ・・・という生活習慣だといけません。

### まんじゅうより怖い血糖値スパイク！

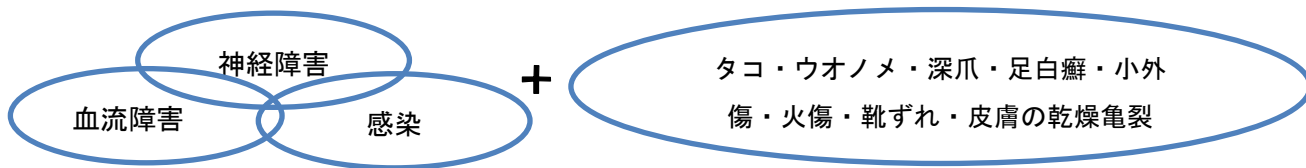


血液の中では、以前話したLDLが酸化され変性します（これを変性LDLと言います）。変性LDLは血管に取り込まれ動脈硬化の元になります。本来ならこれら进行处理してくれるはずのマクロファージなど貪食細胞が、変性LDLを処理できず、血管壁に貯まります。これが血管のプラークですが、万一プラークの皮が破れると、血液中の血小板が出来てくる。それが今までも皆さんにお見せしたこの図の様な（省略）動脈硬化とプラークの破綻です。そういうことが体内で起きないようにしていきましょう。

### ②糖尿病と足って関係があるの？

（大石看護師）糖尿病の合併症は全身に起こりえますが、中でも、感覚・運動神経障害の主な症状として、感覚が鈍る、足がつる、足の裏のしびれや痛み、そして、足壊疽があります。世界では30秒に1本、糖尿病による壊疽で足を切断せざるを得ない状況があります。

神経障害 + 感染 + 血流障害（動脈神経）+そこに本来防げるはずの足のトラブルが重なって、条件が悪ければ、壊疽に発展していきます。



### ③足外来の取り組み

2017年8月から2018年7月まで、主として毎週月曜日、のべ76名の患者さんを拝見させて頂きました。平均年齢71歳で、リピーターつまり2度以上の受診は26名でした。

処置内容はベンチ、つまりタコが一番多いです。どこに荷重されるかによって、どんなに削っても、またできてしまうんです。付け加えると、女性はハイヒールを履くことがある。それもまた原因です。

皮膚損傷の方もいました。こちらの写真を見て下さい。数日前に転倒し、カット絆を貼ったまま放置していました。そおっと剥がしてみると、幸いジュクジュクはしていませんでしたが、柔らかく水っぽく怪しい感じにはなっていました。抗生物質を投与し、無事きれいに治りました。

白癬も多く、爪の肥厚のほとんどは爪白癬が原因です。こうなってしまうと、自分ではカットできません。硬化型、弛緩型が存在します。

**血糖値スパイクは万病のもと**

生活習慣(エネルギー過剰)  
↓  
高脂肪食  
↓  
肥満  
↓  
皮膚損傷

**皮膚損傷**

77歳男性 数日前自転車転倒、カット絆を貼り放置

1か月後

（院長）靴を履く・靴を選ぶ時、大事なものは、横の甲をびたっと抑える事です。足というのは、たくさんの小さな骨が複雑に配列された積み木です。歩くためには絶妙なアーチがきちんと保持されていることです。それを生涯保護してあげることが大事。「日本人の足は横幅が広いので、幅の狭い靴より広くて履きやすいこちらがオススメですよ」、なんて悪い靴を勧めてくるお店はダメです。横幅が「今までよりきつ目」と感じるような、きちっとした靴をはきましょう。靴にスルリと足が入るようでは、便利ですが全く駄目です。なるべく靴紐のあるような靴で、なるべく毎回きちんと靴紐を結び直しましょう。ちゃんと足形を測って、合った靴を選んでくれるような所で靴を選ぶようにした

いものです。日本人は裸足文化なので、欧米に比べて足を大事にする、自分に合った靴を大事にする習慣が足りないということを知っていて下さい。

(大石) 足外来を受診した人の全てにどんな靴を履いていたか聞いて居ます。トラブルある皆さんは大体ピンヒールを履いていたとお答えになります。

実は赤ちゃんの足、つまり元々人間の足は扁平足です。しだいにアーチができて、歩けるようになります。ただし、長い時間立ち仕事をしていると、アーチがくずれた開張足の状態となってしまいます。私は血行をよくするための運動を伝えたり、子ども達の「足育」の活動もしています。足指じゃんけんをしたことありますか？慣れてないと、つっちゃうんですよね。タオルを足指でたぐり寄せるギャザー寄せもよいです。ビー玉やおはじきを移動させるゲームも良いです。爪の色も大切です。自分の足をよく見て観察して下さい。

先日、「第10回日本下肢救済・足病学会に北海道で参加してきました。私は **FSI 公認フスプレーガー**であり、**フットケアセラピスト**として実務経験のある看護師ですので、ドクターに混じって実習を行ってきました。糖尿病足潰瘍に必要な免荷療法の実習です。どうにかして切断を回避できるように、荷重負担をなくしていきます。

フットケアでなによりも大事なものは、自分の足をよく見ることです。爪の色をチェックすることも大事です。当院では3月より足外来の前に炭酸泉での足浴をして頂いています。炭酸泉に含まれている二酸化炭素が血管に吸収されることによって、血管の拡張が起こり、血流を促進させる効果があります。フットケアをした前後で、動脈硬化の指標である CAVI を測定します。血管が酸素不足を訴え、血管が広がる。すると老廃物は動きません。足の血行をよくすることが、動脈硬化の改善にも働く可能性があるのです。



— 質疑応答 —

(Oさん) 炭酸泉は効果がありますか？自宅で行える方法がありますか？

(院長) シュワシュワの入浴剤「バブ」類でもそれなりの効果ありです。皮膚の血管が広がると研究報告が出ています。入浴時の深部体温の上昇が早くなります。

(加藤管理栄養士) 私は「高砂会」でフットケアを初めて学んだ20年前から足をきれいにして、年3回、フットケアを受けています。爪もその時に切ってもらえばだいたい大丈夫です。冬でも夏でも必ず入浴後すぐにクリームをつけています。続けていたら、かかとを含め全体的にずいぶん柔らかくなりました。魚の目は圧がかかって刺激しないよう、なるべく削っておきます。家の中でも素足で歩かないようにしています。「足の爪はスクエアカット」という推奨された形に切ってもらいます。深爪もよくありませんが、伸びすぎてもいけないので、3ヶ月くらいで切っているのが大丈夫です。

(院長) 外国人は爪切りを使わず、爪やすりだけで時間をかけて削り落としていきます。日本人は元々器用なので、爪切りを使いますが、目が悪くなったり、手が届かず上手に切れない方も多いです。組織を切ってしまうと危険です。お腹の脂肪が邪魔で手が届かない場合もあるでしょう。爪切りはおろか、足の裏を見れない人がいます。その場合は鏡をきちんと使いましょう。

お風呂場に鏡があれば良いですし、あるいは手鏡でも良いですね。

(加藤管理栄養士) 足トラブルのある方は白い靴下を履きましょう。血や膿みが付いたことが分かるからです。趾間白癬が悪化し血がにじんでくる人も居ます。親指の爪が剥がれたら歩けなくなります。すごく大事ですよ。見えづらいという人がいれば、こちらで切って差し上げますので気軽に言って下さい。

(院長) 当院では開業 21 年。区内の開業医より「糖尿病で足が腐り始めている。糖尿病が悪いからすぐ加藤へ」と指示され来院。その場で大学外科に紹介した初診の人はいます。しかし当院の通院患者で足を切断した人は幸い一人もいません。大学では膝下切断者がいましたが。

足白癬は上部を削ってきれいにしていけば、下から新しいきれいな爪が生えることができます。良い石鹸もあります。水虫の飲み薬は肝障害起こす物が多くあるので、注意して使います。最近爪白癬の薬が出ており、当院でも使用している患者さんが居ます。

(大石看護師) ちょっとでも足で気になることがあるという方は私達に、お気軽に声をかけて下さい。生涯自分の足で歩きましょう。

## 2. 世界の温暖化と熱中症

加藤光敏院長

①連日の猛暑の話題から・・・

(花島会長) いやぁこの暑さで、今日は人が来ないかと思った。

(院長) 今日いらした方は猛暑の中がんばりましたね。人数は全部で 25 人位、7 月は梅雨のはずでしたが、今年はまだ暑いです。先日長野県の「小布施のハーフマラソン」に加藤則子と参加してきました。朝 6 時スタートでしたが、途中 30 度を超える頃から走行注意。私がゴールした後、「高温に付き走らず歩くように！」と注意が変わったようです。

(花島会長) 数年ぶりに塩分が主役になっていますよね。塩をきちんと摂らないと危ないね。

(院長) 通常ですと、糖尿病関係では高血圧症、腎障害の方は特に塩分は敵です。塩分摂取の多い方はどうしても血圧が下がりにくい。いつも塩分を過剰に摂っている方が汗をハンカチで拭う位では不要です。でもこの暑さは異常事態で特に屋外での作業をする方は大変です。塩分をとる必要があります。

(加藤管理栄養士) 塩分の過剰摂取は自覚症状がありません。私は漬け物や、味噌汁は極力飲みません。外食だと塩分はまず多くなります。どうしても外食が多い人は家庭での食事でも塩分量が多いという結果がでています。

(院長) あと、何度説明しても、診察室血圧が正常だから私は大丈夫ですって、家庭血圧をどうしても測らない方がいます。薬を朝飲んで外来に来れば血圧は下がっていてあたりまえです。夜中の血圧が上昇していないかが重要なのです。

(加藤管理栄養士) 塩分を何グラム取りましょうとはテレビでも言っていません。食事療法では、高血圧なら 6 g までとはって良いよと言っていきます。今まで塩分摂取量が 13 g 以上摂っている人が、屋外労働をしていないのに、さらに塩飴舐めたり、飲み物に塩をスプーンに入れて毎日飲んだらどうなるか、ご自分で判断して欲しいんです。

(院長) 確かに、温暖化で大変なことになっています。北半球はすごいことになっています。京都で連日 38.9℃。フロリダでは 50℃で乾燥自然発火。カナダでも 34℃。カナダの方はこんな高温はあまり経験したことないので、私が留学中の経験ですが学校は危険と判断し、休校です。今日は熱中症について学んでいきましょう。

## ②熱中症がおこりやすいのは？

熱中症とは暑熱環境における身体適応障害によって起こる状態です。暑い環境での体調不良は、まず熱中症を疑うことが大切。グッタリ疲れたなどと思ったら、危険！先日も学校で小学生が亡くなりましたが、集団行動だと、疲れたと思っても、無理してしまうのです。一人の方が大丈夫。かえって団体行動は危ないことがあります。

熱中症が起こりやすいのは、

- ・注意が必要な人は、血糖コントロールの悪い糖尿病、肥満者、高齢者です。
- ・時期としては、春から初夏の、季節の変わり目。体が慣れていないときですね。
- ・過労、発熱、感冒、下痢など体調の悪いときに注意。
- ・熱中症の既往がある方。起こしたことがある人はまた起こす可能性がある。

## ③脱水と熱中症について

・若年男性のスポーツ時や中壮年男性の「労作性熱中症」について。当然屋外で起こることが多いですが、発症頻度は高い。しかし、重症例は少ない。

・高齢者は男女ともに非労作性熱中症の発症が多い。閉めきった部屋で扇風機、エアコン嫌いと何も対策をとらないのは危険です。少しでも風を起こし気化熱を奪い事が重要です。このことや水を飲むことが大事とか日本人は知識があるが、ヨーロッパ人は意外と知らない人が多いのです。

2003年、フランス 40℃の熱波で 14,800 人もの方が死亡したとき、冷房も扇風機も無い家が多く熱波を防いで部屋を閉め切り、室内で熱中症死をした高齢者を思い出す必要が有ります。その熱波直後、パリの世界糖尿病学会でパリに行きましたが、郊外のヒマワリはすべて真っ茶色で枯れていました。

## ④熱中症の予防について

・普段から体を動かし体力作りを・・・家でじっとしていればいいのではない。出かけて体力を付け、安全な範囲で日頃から暑さに慣れさせることが大事です。

- ・元々体調の悪い日や睡眠不足時に注意です。
- ・高齢者はのどの乾きに鈍い・・・クーラーを嫌う人もいますね。

・屋外のスポーツ、炎天下の応援観戦・・・屋外活動で熱中症が起こりそうならスポーツドリンクも使いようですが、ちょっと汗かくくらいなら塩を余計に摂る必要はありません。または1Lにつき食塩を小さじ半分と角砂糖数個のドリンクで作れます。

私も今回の小布施マラソンは、さすがにスポーツドリンクを飲みましたし、味噌キュウリとか、

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項(日常生活指針)
危険 (31°C以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~31°C※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28°C※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25°C未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

フルーツとかも摂取しました。こういうときは少し糖分も一緒に摂るのも大切です。

・水泳は水温に注意 ・蒸散による熱吸収がないので、案外熱中症を起こしやすいのです。発汗をしたことに気づきません。体を整えるために、途中水から上がり、休憩することが大切です。

#### ⑤熱中症が起こったら

熱中症重症度 I度 (熱けいれん・熱失神)  
II度 (熱疲労)  
III度 (熱射病)

- I度 …… 運動時は、水ばかりではなく電解質不足にも注意して補うこと。  
頭痛、めまい、吐き気、筋肉痛を伴う痙攣、腹痛が起こることも。
- II度 …… 喉の乾きやめまい、頭痛、全身の倦怠感が起こることも。  
速脈、血圧の低下、皮膚は冷たいが発汗する時は注意です。涼しいところで冷やしながら救急車を呼びましょう。この時、おでこに貼る物は気休めですよ。脇の下、鼠径部、頸部を冷やしましょう。全身に水をかけると血管収縮。
- III度 …… 重症の熱射病は、発汗が止まり、体温も40度以上となり、痙攣、昏睡、脈が早く弱い。呼吸速迫という特徴があります。ここまで来ると死亡の危険が高い状態です。

#### ⑥暑さ指数 WBGT を確認しましょう。

今日は危険とか、快適とか、天気予報でお知らせがありますが、おそらく気温と、この WBGT を見ているんだと思います。

#### 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より

「1994年 熱中症予防のための運動指針」では、熱中症の危険が高いため運動や持久走などの熱負担の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休憩を取り水分補給を行う。体力の低い物、暑さに慣れていない者は運動中止と注意をうながす。

### 3. 夏のすごし方 ～看護師チームより～

金村幸枝看護師

今年も夏がやってきました。注意点をおさらいして元気に夏を乗り越えましょう。

#### ①脱水について

- ・水分をこまめにとりましょう。ペットボトルを持ち歩き、水やお茶といったエネルギーの少ないものをすぐ摂れるようにしましょう。
- ・運動後のビールはかえって脱水を招くので、いけません。
- ・口当たりの良いスポドリ、ゼリー、などもエネルギーが高くなるので注意です。

#### ②食品のとりかた

- ・麺類は糖質が多くなりやすいので、おかずなしで麺のみにならないように気を付けましょう。塩分が多いので汁は飲まないように気を付けましょう。たんぱく質や野菜と組み合わせて食べましょう。

#### ③暑い時間の外出について

- ・できるだけ散歩は涼しい時間に行き、帽子や日傘、サングラスを使用すると良いでしょう。
- ・末梢神経障害があると暑さを感じにくくなりますので、砂の上はやけどに注意です。

#### ④シックデイの対応

- ・風邪、発熱、胃腸炎など、他の病気にかかるシックデイ時はたいてい、インスリンの必要量が上がるので、注意しましょう。
- ・全く食事が摂れない、38度以上の熱が続く、嘔吐・下痢が続く、インスリンの必要量が分からないときは早めに電話して受診など、適切な治療を受けましょう。

#### ⑤インスリン器具の取り扱い

- ・直射日光が当たらない場所に保管しましょう。暑い車内にインスリンを放置しないようにしましょう。



### 4. 保健師さんより「どうやって食事療法を実践していますか？」

加藤則子管理栄養士

今日は、金町保健所の皆さんが見学にいらっしゃいました。

#### ・金町保健センター保健師の豊田さん

「患者会に参加するのは初めてでしたが、皆さん熱心で、勉強になりました。10.11月に加藤院長、加藤管理栄養士を講師に講演会を行いますので、是非来て下さい。」

#### ・水元保健所の保健師さん

「熱中症対策でチラシを作って、高齢の方を中心に危険を知らせています。年齢だけでなく、お病気を併せ持っている方が多いし、クーラーが嫌いな人が多いので対応に悩みます。今年は梅雨明けが早く、夏が長いので、注意して乗り越えて欲しいと思います。」

#### ・金町保健センター保健師の藤原さん

「私は高砂団地を受け持っている保健師です。孤食の方が多く、コンビニ食が中心の様です。食事

を準備して下さる方がいるご家庭も多いと思いますが、お一人だと準備するのが億劫ですよ。皆さんは、どのように食事療法を実践しているのですか？」

(Oさん) 最近息子と暮らし始めたので、変わりましたが、一人暮らしだった時は、作り置きを回していました。コンビニは高いですよ。材料を無駄にしないようにするには、コンビニは良いと思います。作り置きの為には、下準備が必要です。

(院長) コンビニで買うとき、味付けごはんは絶対選ばない事。かなり濃い味で、塩分が多くなります。せめて白いごはんを選びましょう。

(鈴木副会長) 我が家は女房の食事と自分は別々です。作り置きと冷凍はしません。こまめに買いに行きます。一人分の野菜炒めセットを買っています。面倒くさがらずに、食事療法は自分でやります。糖尿病になったからには、行動を変えるには、まず考え方から変えなくてはいけません。野菜が摂れなければ、野菜ジュース、もちろん塩分入っていないものを選び、3食必ず野菜をとる意識をもつとか。

(院長) 私コンビニでごはん買うのって恥ずかしい気がありますが、古い人なのかな。若いのかな。

(ノボ社若いTさん) さっきも買って来たけど、大丈夫です。

(鈴木副会長) 我々は自分のためにコンビニを利用するのであって。他人のために生きているわけじゃないから。

(院長) では3世代いるのかな。若いのと、中くらいと、あと少し？

(若い保健師さん) 私も全然恥ずかしくない。カップラーメン五個は恥ずかしいけど、コンビニ食は恥ずかしくないです。

(加藤管理栄養士) コンビニを上手に利用している人は多いです。カロリーではなく、炭水化物の量を計算して買っていますと言う人もいます。塩分を見て買うという人もいます。

(鈴木副会長) これまで私はせんべい好きでしたので、よく食べていました。今、買うことがあれば、塩分が一番少ないものを選ぶようにしています。日常で、そういう知恵を与えることが保健所の大事な役目ではないでしょうか。

(加藤管理栄養士) それからコンビニで買い物をするというのは、外に出かけるのだから、運動療法ですよ。

(鈴木副会長) 買い物しに外に出ることはとても、体に良いことなんだと思うこと。考え方は変えるべきです。

(加藤管理栄養士) あとは冷蔵庫の中をきれいにしておくこと。きれいにするにはどうしたらいいかと頭を使って考えること。冷蔵庫の中身がいっぱいの方は、管理ができていない。今ある材料でやりくりすることは頭の体操。料理をしない人は認知症になりやすい。だいたいの食事のパターンを決めておいて、その中で少し食材を交換してみる。次々変えず、同じパターンで。上手にコントロールしている人は、だいたい何十年も同じパターン、同じような量で食べている人です。食事って、無理に変えなくてもいいんです。

## さかえを読む会

司会：中田正子副会長・加藤則子管理栄養士



※しこりができるのは、インスリン注射を繰り返し同じ場所にしてしまうことが原因です。皮下組織が硬くなり、そのまま続けると、腫れたり、硬い塊ができることもあります。これがインスリンボールです。いつもは硬い場所に注射しているのに、たまたまそれ以外の場所に注射すると、今度は吸収が良すぎて低血糖を起こしてしまうこともあります。

打つ場所は、前回打った場所から指2本分ぐらいずつずらして打つこと。注射部位は堅くないか確認しながら打つこと。痛みが少ない部位ばかりを選んでしまうと、むしろ注意が必要かもしれません。

(中田副会長) 申し訳ないことに、私は注射をしていないのでわからないけども、主人は痛くないところ、外食時など、ぱっと刺せるところ、どうしても同じところに打ってしまう。あるとき、しこりとは思わなくても、なんかおかしい、と言っていました。しこりを作らないことがとても大事。そこに打つと効かず、逆に他だと効き過ぎてしまうと言うことがありますね。

(中田) また同じところに戻ってきて注射すると思いますが、どのくらい期間があいていればいいですか？

(加藤管理栄養士) 6カ所に分けて戻るといいです。一ヶ月半かかります。そのくらいあれば大丈夫です。案外背中近くの脇腹も肉があります。おへその周りもだめです。子どもは腕の裏に打つ事が多い。お洋服の上から打つ。

(Oさん) え？

(加藤管理栄養士) 全然大丈夫ですよ。洋服の上から打つのは太ももがいいですね。テーブルの下になるし。あとは、少し血が出てしまうことがある。だから、下着を白ではなく、茶色を選ぶ方がいい。

(中田副会長) 出来たしこりはどうなりますか？

(加藤管理栄養士) しこりはよくマッサージして当分そこに打たないようにして、養生させる。当院の患者さんで、コントロール不良だったのは手で触っても外見でも分からない「インスリンボール」が出来ていたのを、CT検査して見つかった方がいます。

(花島会長) おしりでも良いし、腕でもいいけど、年取ってくると、まっすぐ打つのが難しくならないですか？お腹だと、まっすぐ打てるんですよ。

(碓さん) 見える範囲で、届く範囲で。

(加藤管理栄養士) 子どもはだいたいおしりです。

(碓さん) 子どもにはお母さんが打つので、針はあえて見せないように打ちます。

(Aさん) 私はインスリンを冷蔵庫に持って行きますが、いいですか？

(碓さん) 使い始めたら冷蔵庫から出します。ただし、連日の猛暑ですので、保冷剤をタオルで包み、直接凍った部分が触れないようにして、保存するのがおすすめです。

(加藤管理栄養士) インスリンは生ものですので、夏は特に注意が必要です。

## P.7 糖尿病性腎症の治療を成功させよう！

(中田副会長) 糖尿病自体がそうですが、腎臓病は、症状なく進行してしまう点がポイントですね。毎月ご指導頂いていると思いますので、よくアドバイスに従いましょう。ちょっと危ないよとなったら、寛解まではいかなくても、そこで踏みとどまることもできるようなので、頑張りましょう。

(加藤管理栄養士) 腎機能低下を防ぐためには、目標のHbA1cは少し厳しく設定します。腎臓も歳をとります。若くても尿蛋白が出る人が多いので心配です。長く元気でいられるように、腎

臓を守っていかないといけないです。

近い将来、より腎臓に良い薬が出てくる、と腎臓の先生が言ってました。今まで低血糖のこない糖尿病の薬なんて考えたことがなかったのに、今はある。血圧もちゃんと飲んでいれば確実に色々抑えられる。

一番こわいのは何かご存知ですか。治療中断です。若い人は、忙しいとか、ちょっと良くなってきたなって、薬を飲まなくなる。そういう人が一番透析になってしまうんです。

検査で、「次回は半年後」とか言われたら、なるべく遅くならずにいきましょう。中断しなければ、元々腎臓が悪い方はいるのでゼロになることはなくても、だいぶ透析になる方は減ってきます。

(中田副会長) まさにこの暑さの中で、バトル。つたない司会でしたが、今日はこれで終わります。ありがとうございます。

## ～ 花島会長より 今後のお知らせ ～

今日は暑くて、お客さん来ないかと思った。家に居た方が利口だよ。変なことになってしまう。落語好きとしては「まんじゅうこわい」が出たのが嬉しかったね。

・・・『(町内の人が集まって、それぞれが苦手なものを言って回っていた。) おれは〇〇がこわい。おれは××が怖い。おまえ何が怖いよ。俺はまんじゅうだ。俺はまんじゅうってもんが怖い。

おい、聞いたか? あいつ、まんじゅうがこわいそうだよ。よし、あいつんどこにまんじゅう置いてやろうぜ。ほら、こわがってやんの。へへへっ

(しばらくしたら・・・) や、あいつ、まんじゅう食ってやがる。なんだ、まんじゅうほんとは好きなんじゃないか!? いっぱいやられた!

お～い、俺、熱いお茶がこわいんだ～』

ウォークラリーは9月23日(日)です。今度こそ優勝目指して、その前にもう一度輪投げの練習をしましょう。次の中心課題は、輪投げを中心にいきましょう(笑)。

明後日は町屋ホールで、落語話してきます。私は落語をワハハと話して笑った後で、死んじゃうのかな。落語効きながらあの世言ったら幸せだよね。(笑)  
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)