

第222回 加藤内科クリニック患者会＜葛飾高砂会＞定例会

記録：斎藤杏子

校正・編集：加藤光敏・加藤則子

2019年2月19日（火）12時半から14時半まで、地下集会室にて開催されました。

1. 院長より挨拶

皆さんこんにちは。昨年末、金町保健所にて糖尿病教室が行われ、私と加藤則子管理栄養士が講演しました。その後、患者さんの実体験から学ぶという日があり、当院の患者さんお二人にお話して頂きました。二人とも熱心に療養に努めておられ、お話もとても楽しく大変好評でしたので、本会でもお話頂こうと本日呼びました。では宜しくお願いします。

1. ASさんの経験談

加藤クリニックさんにお世話になって10数年。それまで自分が糖尿病になるなんて思ってもみませんでした。最初に私は海外に行きたくて会社に就職しましたが、国内での勤務が続きました。もう海外はいいや、とあきらめ始めたころ、バンコク駐在が決まりました。普通は海外駐在というと花形と思うでしょうけれども、違いました。「月月火水木金金」やるが多すぎて、本当に大変でした。そのため私は赴任中、食べることを楽しみにしました。

そのうちに、「ベトナムに会社を作れ」と指令を受けてタイからベトナム駐在に決まりました。当時のベトナムは日本人が住めるような状況ではなく、最初ショックで倒れそうになりました。家族はタイに残しました。当時は道ばたで大便をしている様な国でした。タイで東南アジアの生活には慣れて、ベトナムに行ったのですが、カルチャーショックでした。1年後またタイに戻って休憩出来ましたが、またベトナムと長い海外生活が続きました。

うまくなじんでいくためには、「まめに皆とコミュニケーションをとる。あるいはわからないことがあれば、聞く」です。メーカーさんとのやりとりがとても多く、お客さんには言いたい放題言われるし、コンペティション、つまり競争もあります。でも駐在している競合他社の人とも仲良くなって、食べに行って、ストレスを解消し、そこそ楽しんでいました。その結果、太ってしまったのです。暑いので、ビールを飲んで。娯楽はカラオケしかないから、上手になりました。それまでは音痴だと思っていたのですが、タイの人は日本の歌が上手で教えてもらいました。

（院長） 向こうでは、スポーツとかでストレス解消、遊ぶという考えはなかったのですか？

（ASさん） 確かに歩かなかったのも良くなかったと思っています。社用車に運転手付きでした。事故を起こすと会社の責任になるので、自分で運転させてもらえなかったのです。でも私は行動範囲を広げるために、会社の車を使うよりも「タクシーにうまく乗ろう」と決めて簡単なことばを覚える努力をしました。ストップと言っても、ベトナムでは英語が通じても、タイではダメ。タイのタクシーは安いですが。悪い人はいないけど、彼らはお金を稼ぐために、遠回りするんです。なので、自分が道を覚えて、運転手に的確に道順を指示する必要がありました。見聞を広げるためにも休みの日は歩いて道を覚えるようにしましたが、それだけでは運動不足解消にならなかったようです。

仕事が終わるのも遅かったので、帰りはよくタクシーで帰りました。運転手にも生活がありますから、残業はさせず帰らせました。そういうわけで、夜の食事時間も遅いことが多く、身体をダメにしたと思います。

ある頃から昼になると眠くなり、なんでだろうと思いましたが、ある程度会社のめどがついたので約15年前帰国しました。身体がしんどかったです。紹介された内科に行ったら、HbA1cが12%あって、よく生きてましたねと言われました。いつ倒れてもおかしくなかったですよと言われました。先生、看護師さん、友人、私は恵まれていたと思います。専門じゃ無かったけど、色んな面で親身になってもらい、有名な眼科にも行きました。

それから数年経って、眼底出血して左目が見えなくなった時は、ものすごく不安になりました。でもこうしたら良いよ、大丈夫だよ、慌てなくて良いよと色々教えてもらいました。私は眼科でもすぐスタッフさんと親しくなるんです。レーザー治療で良くなりました。今でもそこに行けて良かったと思います。

ある時、知り合いに加藤内科を紹介されました。前の先生を裏切る形は嫌だから、専門で診てもらいたいから、と話してから移ってきました。

(院長)きちんと前の医療機関に話してから移ったのはよかったですね。

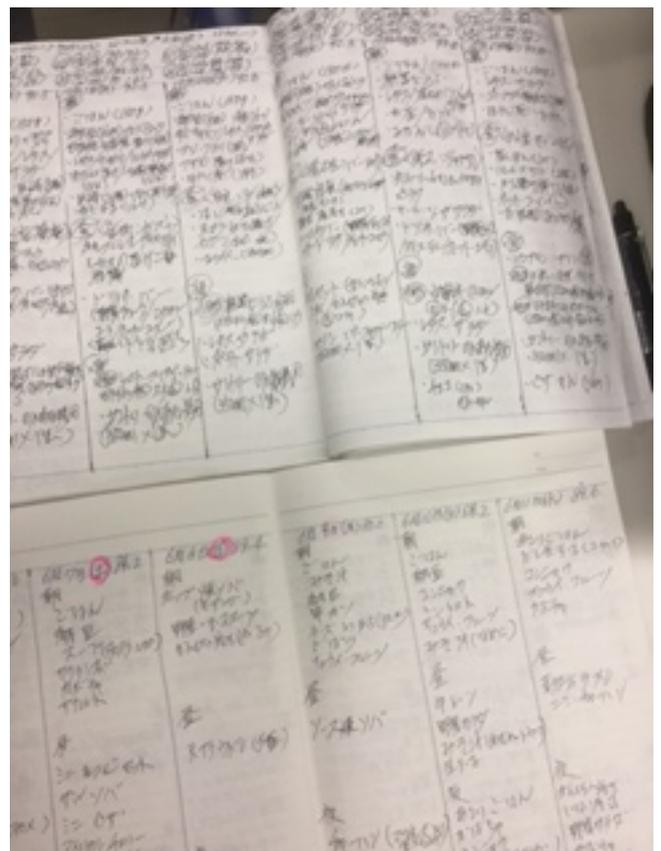
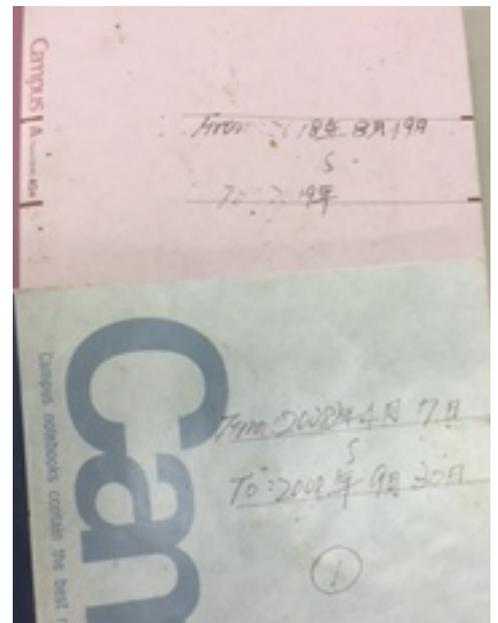
(ASさん) 先生もやさしいし。当時の管理栄養士のIさんが、自分で食べたものをノートにしたらどうかと言ってくれました。それで、ノートに食事のメモをとり始めました。2008年から10年になります。大したものじゃないですよ。何グラムとかは書かないです。毎日、血圧も、血糖もメモするようになりました。慣れるともう苦じゃないです。お陰で自分の体調が悪いとき、振り返ることができました。

食事の方は、色々決められた通りにやるのが一番です。カロリー制限とか減塩とかやらないきゃいけないです。でも、それで人はもちますか？私は無理です。だから私は3つのスタイルを決めました。まず①朝は、家内の作ってくれた料理。例えば納豆でも、私大好きですから1パック食べたいんです。でも、腎臓のことがありますからタンパク質は必要だけど、取り過ぎもよくないので、半分は家内にあげる。それから、私はキャベツもカリウムを取りすぎたらいけないので、煮こぼしましょうと言われた。でも生も食べたいから、限度を超えなければ食べて良いよと言われた。私はキャベツが大好きです。

(院長)バリバリっと食べるのが好きなんじゃなかったですか？

(ASさん) そう(笑)。いくら好きでも食べ過ぎちゃいけないから、栄養士さんの言うことは当たってます。こちらの食事会でも、ビニール袋のクッキングもおもしろくて、やってみたがうまくいかなかったけど、トライアルアンドエラーで、自分でやらせてもらってます。

(加藤管理栄養士) 今、腎臓の機能低下があるとカリウムを取り過ぎちゃいけないっていう話で、「茹でこぼし」とは材料を鍋に水と入れてゆで、沸騰したらざるに上げ、煮汁を捨てる。これでカ



リウムが逃げて、減るんですよ。あるいは、「水さらし」といって、キャベツなら切って約30分水中に浸しておく方法があります。血清のカリウム値が上がった人に必要です。

(院長) 腎臓が悪い人皆が必要ではないので、カリウムが溜まり、高値の人はやった方がいい。カリウムが上がってない人はやらなくていい。それは個人個人で伝えます。

(加藤管理栄養士) 検査データでアルファベットのKの高い人には星マークがつきます。上手くカリウムを捨てられなくなり、6を越えると注意です。何かカリウムが多くなる物を食べているかしらと確認してみます。果物をたっぷり食べたとか青汁で上がる腎臓の悪い人もいます。

(ASさん) 次に②昼は仕事で外に出ていたんで、ある程度食べたいものを食べた。そうじゃないと続かないと思ったので。自分自身弱いからです。ただし、③夜は徹底しました。15年以上前から宅配食で夕食を選び、それ以上は食べていません。それからどうしてもビールは好きですが、全部ノンアルコールビールに100%変えました。飲んでる感じが楽しめます。一番良いのはSのかな。自分は飲んだんだ、と思えてそれである程度満足出来ます。お弁当はある程度決まっています。1食500キロカロリー、たんぱく12g、塩分が2g以下と管理できます。これを家内が作ろうと思ったら大変です。だから、夜はそうしようと徹底しました。

加藤先生に、あともう一歩行ったら透析が近いと言われて、7年以上保ってます。人間弱いですからね。全部そろえちゃったら保たないので、ある程度心の遊びをもっています。皆さんも完璧にやるんじゃないで、少しゆとりを持って。

(院長) クリニックでも、初めて来た患者さんに最初の2-3ヶ月、完璧目指してがんばりすぎると続かないから気をつけています。ところで、タイやベトナムに居た間の健康診断はどうでしたか？

(ASさん) もちろん健康保険には入っていましたが、健診は病気があれば行くけどもそうでなかったら行かない。

(院長) 私だったらせめて、ご飯食べた2時間後に尿糖が出てないか確認してね、と言ったかもしれないけど。さて、糖尿病と言われてときに、出血するような糖尿病網膜症があると激しい運動は禁止ですが、運動はどうしていました？

(ASさん) 1万歩歩いていました。会社でも、自分でコピーを取りに行ったり、なるべく歩いていました。目標は8000歩に設定していました。休みの日は小岩から江戸川まで25分歩いたり。加藤内科に来る時はチャリンコで来たり。

(院長) いやーASさんの素晴らしい努力を、外来でわずかしら理解していなかったです。ありがとうございます。

3. MHさんの経験談

糖尿病の皆さんこんにちは。人前でしゃべるのは苦手ですね。

私は10年ほど前に仕事で北海道にいくと、10時頃にえらい眠くなるので、少し仮眠をとっていました。なんで、食後眠くなるのかなと思ったら、いつも定期健診を受けている病院から呼び出された。『Mさん大変です。糖尿病です。数値が10%を越えています。』私はその頃10だかなんだかわからないけど、HbA1cが10%のこととか、糖尿病の怖さとか教えてもらいました。そのうちに友達が6人加藤先生にお世話になってることがわかったの(笑)。そっちに移りたいといったら、ああ加藤君とは同じ大学の同級生だからそっちに行って良いよというから、ほっとしました。

先生は言葉が丁寧？心が誠実？(笑)、来て初めての管理栄養士さんが斎藤さんだったの。最初に、3日間の食事を書いてくるの、みんなも経験あるよね。こんなことやるの、生まれて初めてだ

った。何を何グラム、それで原因がわかった。玄米ご飯を700-800g食べていました。どんぶり一杯。乳製品もそれまで、飲み放題食べ放題。牛乳を1L飲んでいました。まずは200ccまでは許してあげようと言われた。200ccに減らしたら今度は、低脂肪乳にしましょうと言われた。ほんとに指導力があるのね。(笑)でも、低脂肪乳だって美味しい!脂肪が少ないだけであと同じなんだから。「食べる」という字は、「人が良くなる」と書く(笑)。食べるの大好き。ひとが良くなる。でも食べ過ぎだった。看護師さんはじめ、とても笑顔でよく対応してくれている。スタッフのことを必ず観察しておく。お、髪型が変わったねとか、それを口に出すとちょっと良いことがあるんです。

ラジオ体操も始めました。5年で、体重は変わらないけど、腹がへっこんだ。それから毎朝起きてすぐ裸になって、乾布摩擦しています。寒いけど、10分くらい全身を摩擦する。足をやると、ちょうど25分、さらにラジオ体操を終えれば、さわやかな気持ちになる。ずっと、HbA1c6.4%を維持しています。

私は、民生委員を33年、地域のこどもの見守りボランティアを10年やっています。人が大好き。病にまけると不幸だけど、病に勝てば幸せ。お釈迦さまだって、生まれた王家を捨てて修行に出られた。誰しも四苦八苦からは免れられない。皆、病気になるんです。天皇陛下だって同じ。ここに来ることで、Sさん、Oさん。たくさんお友達ができる。糖尿病は楽しくつきあっていきたい。

まず、美味しく食べることが一番。私達の食卓に上る物の60%は海外からきている。誰かが作ってくれていることにまず感謝して。

それから、食べ合わせを考える。私は病気になって栄養学の本をたくさん読みました。そうしたら知らないことがいっぱい、いっぱいあった!病になったから、知ることができた。私のモットーをポスターにしてみました。

1. 梅干しとわかめときゅうり・・・これで、クエン酸、カルシウムが摂れます。
2. 鮭とブロッコリーのシチュー・・・ビタミンをたくさん摂れます。
3. さばとりんごすりおろし・・・さばは缶詰でも生でもどっちでもいいのよ。鯖の味噌煮にリンゴを加えると、味噌が少しく済む。塩分を取りすぎると、死んでしまう。塩抜きしてない魚を食べさせたら、水族館のペンギンが死んでしまいました。
4. ヨーグルトとタマネギの蜂蜜漬け、タマネギジャム・・・タマネギとヨーグルト、漬け酢は米酢ではなく、黒酢に漬けている。30分でオッケー。腸が綺麗になると、チョーいいね。(笑)
5. 豚肉とサツマイモの甘辛煮・・・僕の大好きな豚肉。サツマイモと一緒に食べると良いつて書いてあった。
6. 1口30回以上噛む・・・これは小さい頃からよく言われているんだけども。そうするとちょっと満腹感が出てくる。
7. 食事は楽しく、一口ずつ、一度ははしを置く・・・箸置きがありますね。
8. 毎食前に酢キャベツ。

(全てMHさん、ご本人の手作りです。)料理は楽しいね。ちょっと作り過ぎたから、とご近所の高齢者に配ってる。どうしてこんなに上手いの、と言われる。例えば、柿はへたを先に切り落としてから皮を剥いて、その渋皮も料理に使う。柿の皮は食



物繊維がたくさんなんです。丁寧にやれば、栄養がどんどん摂れるから、非常に身体の調子は良い。

(院長) 美味しく食べるのは良いことですよね。食べることに興味が無い人がいますけど、血糖もなかなかよくなりません。頭を使いながら食べることは良いことです。

(花島会長) 料理屋が開けますね。

(MHさん) できるね。一品 500 円ってね。

(加藤管理栄養士) 食事の最初に野菜料理を食べたら、どうするんですか。

(MHさん) 少し仕事をするんです。ゆっくり食べるのは難しいから、ちょっと書き物とかして時間をおいてから次の料理を食べる。

(院長) 野菜と一緒にタンパク質を入れると、インクレチンというホルモンがでますので、よりよいですね。

(MHさん) 今は、故郷広島の後輩からイノシシのジビエをもらっている。先に油をちょっと焼いて、塩胡椒をちょっとかけるとベリーナイス。

(加藤管理栄養士) タマネギは生ですか？

(MHさん) スライスして、薄く切ったら、広げて 25 分置く。それで辛みが取れます。水にさらすと養分が逃げてしまいます。リンゴも細かく剪定します。切ってあげると美味しくなる。親切は、親が切ると書くけど、どうなるのか。梅は大きく切るとかいて、大切。

ASさんにはASさんの良さがある。僕には僕なりの治し方がある。どちらも楽しい人生を過ごすことに決まっている。手を加えないで。そのままがいい。たいしたもんです。

(院長) 外食する時はどうしているんですか？

(MHさん) ラーメンが大好き。でも、スープ半分にして下さいって言って、お湯を入れてもらう。家でもゆで終わったら、冷水につける。スープは飲まないよ。いつも塩分少ないから、外のはしょっぱくて食べられない。

(院長) お二人が共通しているところは、おいしく楽しく生きること。

(MHさん) そう、誰も最後はどんなに嫌でも死ななきゃいけないものだから。一晩寝て、起きないだけのことだから。真剣に生きていないとこわいんですよ。

(加藤管理栄養士) 1 日 30 回、噛むのを数えているんですか？

(MHさん) そう、食事中にテレビは見ない。ラジオがいい。テレビは視線が奪われて何も出来なくなる。ですが、ラジオはずっとつけたままです。食事中は、たまねぎはどんなおじさんが作ったのかな、とか考えながら。北海道のおじさんかな、とか感謝しながら。病気も感謝しながら付き合っているんだな、とか。

(院長) 見習おうと思います。

(加藤管理栄養士) 美味しく食べるのがとっても大事です。前回、フレイルを勉強しましたが、年を重ねていくと、食欲がなくなってくる人がいます。薬を飲むために食べるんじゃダメなんです。食事は、コンビニで買って食べる、という人は大勢いらっしゃいます。何か食べようと思えばまだいいです。どんなものでも食べて幸せだなと思う気持ちがとっても大事です。

食事の中でも、組み合わせがあんまり良くない方がいます。おにぎりとか、菓子パンとラーメンとかって炭水化物が重なっています。これはご飯の仲間ですね、と分かってくるといい。

ごはんとかソーセージ、ごはんとかハンバーグ。その組み合わせだけだと、お野菜がないねって分かる。野菜がないと、元気が出ないんです。組み合わせがうまく行っていないと、頑張ろうという気持ちになれない。仕事だからなんとか食べるんだけど、はつらつとしていない。

ASさんのお話しでもありましたが、働き盛りの方、日中は忙しくて食べる時間がなくて、夜に

なると目が食べたくて、早くたくさん食べてしまって・・・とお腹がきつくなっても食べてしまう。何かお土産をもらったり、減多に食べられないものがあれば、今食べておこうとか、だんだんバランスを取れなくなったり。

今、実はお子さん達に多いのが、朝の登校時、眠そうにタラントラン歩いている子が多い。そういう子は朝ちゃんと食べてなかったりするんですよね。夕方、お腹が空いたらコンビニ行って、おやつを買って食べる。今の子供達って、太ってないけど2型糖尿病が多くて、骨が育ってなくて背中が丸まっていたりする。

(斎藤管理栄養士) 「朝食抜きは太る」を解明、とさかえ2月号P.60に出ています。朝食を抜いて正午に最初の食事を取る人は朝食を摂る人に比べ、体内時計が狂い、活動時間が少なくなることによってエネルギー消費が減り、体重が増える。ラットの研究から人間のメカニズム解明にも応用できそうです。

(院長) 朝食べないと調子が出ませんが、電車の中で朝食をかじっている大人には、ビックリさせられます。恥ずかしいという感覚は無いのでしょうか。化粧も同じですが。

(加藤管理栄養士) 食べるって事をもっと大事にして欲しい。MHさんの食べ合わせは、タンパク質と野菜の組み合わせになっているので、素晴らしいですね。

(Nさん) 食材の大全を読んで勉強しています。なかなか面白いです。身体をあっためる野菜と、冷やす野菜とか勉強になります。

(院長) 私の監修したNHK出版「からだのための食材大全」は人気があるようです。3冊ほどクリニックにあるので購入希望の人は言って下さい。宣伝です。

さかえを読む会

進行：花島實会長・加藤則子管理栄養士

1. P. 7 冬に気をつけたい 糖尿病と脳卒中

※冬に注意が必要とよく言われ、寝たきりの原因としては脳卒中が第一位です。冬はイベント事が多く、生活リズムや食事バランスが乱れやすく、暖かい季節に比べると血糖コントロールがおろそかになります。人間は寒さを感じると血圧が高くなり、この寒暖差による血圧変動は、高齢者や高血圧、糖尿病といった動脈硬化の危険因子をもっている人ではさらに大きくなります。糖尿病患者さんでは、血圧や脂質代謝の管理をよりいっそう厳重に行う必要があります、運動不足、過労、ストレスも避けるべきです。

(花島会長) 脳卒中になったことある人は？

(Mさん) 私、毎日、脳卒中(笑)

(Sさん) 私は2回なりました。車に乗る仕事をしていたときです。駐車場に車を入れようと思ったけど、感覚がおかしくなって、駐められなかった。そのころHbA1cが12%と血糖が悪かったです。

(花島会長) その症状は平均的ですね。私は定年退職して、教室に通い始めていた。パソコンを1日5時間、午前午後両方勉強していました。あるとき「スポン！」先生に指されて立とうとしたら左手がぶら～ん。女房がいうには、その時唇が開かなかったって。今思うと、脳卒中が起こってから治療開始まで短時間だったから良かった。あと2時間遅かったらダメだった。うまいこと時間があつた、金は無いけどね。川崎のリハビリ病院に入院しました。命は大丈夫だけど、リハビリ出来てよかったですね。今は、誰も言われなければ気付かないでしょう。ちょうどその頃は、長嶋

茂雄氏とか西城秀樹氏とかも脳卒中で倒れた時期だった。原因は、主治医の先生が言うように、分からないことが多い。あえていえばたばこを吸ってたり、糖尿病だったことかな。口に麻痺が残らなくてよかった。経験者から伝える事といえば何かあったら、とにかく早くに病院に行くことだね。危険因子って、だいたいそんなもんだよ。

(鈴木副会長) P.10の図4のように症状はだいたいこんな感じですか。

(花島会長) 友達に聞いても、だいたいそう。

(Sさん) この図は起こっちゃった状態だね。私は1週間前に手が重たくなっていた。きっと10日前には何か起きてるんだよ。

(花島会長) これが起きてしまっちは、もうどうしようもない。私は左が麻痺してて、ゴルフができなくなったけど、8割が右手で残りが大丈夫。

症状出たときボーッとしていたら、手遅れだった。時間との闘い。病院にすぐに行く、救急車を呼ぶのをためらわない。

脳卒中の症状

片方の手足・顔半分のみひびれが起こる
(手足のみ、顔のみの場合もあります)

片方の目が見えない、物が二つに見える、
視野の半分が欠ける

ろれつが回らない、言葉が出ない、
他人の言うことが理解できない

力はあるのに歩けない、ふらふらする

2. P. 19 特別企画1 PAD (末梢動脈疾患) に要注意!

※腕や足の動脈が慢性的に閉塞することによって起こる疾患の総称であり、動脈硬化によって起こる閉塞性動脈硬化症や血管炎や膠原病によって起こる血流障害も含まれる糖尿病の合併症です。しかし、脳や心臓よりじょうぶ、放っておいてよいというイメージから、あまりピンときていない人が多いです。しかし、足の血流が悪くなると、小さな傷ができて治りにくくなり、組織は腐ってきます。これが壊疽で、感染に弱くなるので、抗生物質の効果も弱まり、切断が必要になることがとても多いのです。指一本ないだけでも不自由になり、歩くことに不自由になれば、個人の問題だけでなく社会全体の問題になります。

予防のために新たなことを始める必要はなく、以下が大切です。①血糖コントロールを良好にする ②血圧コントロールを良好にする ③コレステロールや中性脂肪を正常に保つ ④肥満があれば適切な体重を目指す ⑤たばこは吸わない、喫煙者は禁煙する ⑥適度な運動を心がける ⑦糖尿病の合併症のある人は、より注意する

PADに限らず糖尿病の足病件を予防、早期発見するためには、普段から足をよく観察し、足に関心を持ちましょう。以上に気付いた時にはすぐ相談しましょう。家族の方も一緒に注意を向けて頂くことで、家族の負担も減らすことになります。

(花島会長) 足は、出ちゃしょうがないけど。(笑) 指の冷たい人は、心があったかいそうだけど、私は足の先が冷たいんだよ。誰か足で悩んでいる人はいない?

(加藤管理栄養士) 末梢動脈の神経障害は、先っぽの反応が悪かったり、感覚が鈍い。しもやけとは違います。

(院長) ちなみに、冬になるとしもやけになりやすいですが、治し方を伝えますね。お風呂で暖まってから、手や足を冷たいシャワーをかけて、再びお風呂に入ります。それを2-3回繰り返すと、血管を開いたり閉じたりを繰り返すようになりますから、訓練になりますよ。私は12月頃になるとクリニックの机の下は冷気が降りるので、結構冷える。軽い凍傷で末梢がかゆくなる。今年も始まったな、と思ったら一度訓練すると、それきり春になるまで大丈夫。非常に良い方法と思います

ので、やってみて下さい。

3. P. 34 特集2 高齢者の食事療法

※高齢者の食事療法では、低栄養にならないよう注意する必要があります。サルコペニア、フレイル、低体重あるいは意図しない体重減少が見られる場合は、栄養バランスに配慮した比較的多めのエネルギー摂取が望ましいと考えられています。

生活環境によって栄養バランスが偏りやすくなります。一人暮らしの高齢者は家族と同居している世帯よりも、普段の食生活で不足している栄養素が多く見られます。朝食と昼食を兼用にしたり、主食だけで簡単に済ませてしまうと栄養バランスが取れません。血糖コントロールだけを考えて場合、食べる量が少ないほどよいと思われがちですが、それでは健康を維持出来ません。しっかりと食事をとって運動することが大切だと考えられます。

(花島会長) いやあ時代は変わったよ。低栄養にならないように気を付けよう、なんて以前はなかったよ。前のさかえは食べるな、血糖を上げるなどしか言えなかったが、3-4年前からこういう風に食べないと身体全体がダメになっていくよと書いてあり、勇気をあたえられるよね。どういう風に食べればいいか、俺は知らないよ。納豆が良いって。地味な昔からある日本の物は、良いと言われるといいね。

(加藤管理栄養士) 近々、BSの「美と健康」という番組で、マグネシウム特集が企画されています。その際のマグネシウムをとる食事の取材を受けまして、具たくさん味噌汁を提案しました。ボランティアの方に、一週間、玄米ご飯と、具材を5つ入れた味噌汁を飲んでもらいます。食材は、「まごはやさしい」のリストからマグネシウムの多い物を選びました。

そばのひ孫と孫は優しい子かい？納得！（「まごはやさしい」より更に食材が増えてます）

そば・ばなな・のり・ひじき・まめ・ごこく・とうふ・まっ茶・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いちじく・こんぶ・かき・いも・なっとう・とうもろこし・くるみ

豚汁のようなイメージで作りました。たんぱく質源を一つ入れました。まずは豆腐、ゆで大豆、納豆、油揚げ。豆腐と油揚げを両方入れるのはたんぱく質の重なりです。きのこを入れると美味しく、繊維も取れる。芋は汁に入れる量ではマグネシウムが多くはならなかったです。豚汁の材料こんにゃくはマグネシウムもないので入れませんでした。ほうれん草とじゃがいも、わかめを少々。海藻類はとろろが少量でも結構豊富に摂れる材料でした。

(Mさん) なんか旨そうね。カリウムも多い。こんぶも良いかもね。

(加藤管理栄養士) 多い碗で50mgとれる計算でした。そこに、納豆ご飯を加えれば、かなりいいかも。いつでも良いけど、夜には他にもおかずがあるでしょうから、朝食がいい。

(院長) MRIが撮れるようになってから、高齢者がきちんとたんぱく質を摂った方がいいということが分かってきたんだよね。あと、宇宙飛行が宇宙から帰って筋肉低下で倒れてしまったり。

(花島会長) 我々はフレイルを防いでいかないと、フラッとよろめいて転ぶのが防げない。いざという時に踏ん張れるかどうかが一番大切。

(院長) 杖を持っておくと、周りが注意してくるから良いよね。

4. 花島会長から挨拶

今日は皆様ありがとうございました。雨も降って、寒いんで、人が来ないんじゃないかと心配した。これだけの人が来て頂いて、ありがとうございます。今日の話は充実していましたね。Aさん、Mさんの実践を続けたら、100歳までいくね。二人ともやせてないから、食事を楽しんでいるのかな、と安心もしたよ。

さて、次回の高砂会は3月22日（金）。歩く会は、4月14日（日） 隅田公園 担当は加藤院長、花島会長、中田さんです。14日という設定は、桜の満開の時だと、100人が歩いたら迷惑かけちゃうので、少しずらしてます。浅草寄りの吾妻橋の袂に集合します。ひとつよろしくたのみます。

もう一つお知らせ。4月19日（金）全日本シニア落語会 全国11人のとりで私が出ますので、よかったら来て下さい。15時頃に来てくれれば私の落語が聞けるけど、みんなの流れをくんで話すおもしろさがあるんだから。まあ最初から来ても来なくても結構です。以上

（無断転用禁止 患者教育使用可 加藤内科クリニック・葛飾 加藤光敏、加藤則子）