

# 第 223 回 加藤内科クリニック患者会＜葛飾高砂会＞定例勉強会

記録：斎藤杏子

校正・編集：加藤光敏・加藤則子

2019年3月22日(金)12時半から14時半まで、地下集会室にて多数参加のもと行われました。

## 1. 院長より挨拶

冬の間皆さんのHbA1cは、どうだったでしょうか？冬は上がりやすいという調査があります。同じ物を食べても、上がる人、上がらない人いますね。でも、これだけ暖かくなれば、歩ける時期になりましたし、頑張らしましょう。患者さん皆が上がればそれは大変なことなので、皆で気をつけていきましょう。

以前から、月に1度、「初歩の糖尿病教室」を開催しています。糖尿病の治療の意義や合併症の予防などについて話し、さらに私がその方のカルテを見ながらアドバイスをすることもあります。食事、運動などの基本についても私と管理栄養士からお伝えしますので、以前からの患者さんでも再確認したい方、ご家族にも理解を深めて欲しい方。どうぞいらして下さい。今回は4月19日(金)です。

以前、アミノインデックスというものを宣伝で知りました。アミノ酸自体は、糖尿病やがんのリスクであると知っていますの、勉強してみたいと思味の素の方をお呼びしました。

今日の前に、事前に私も血液で調べてもらいました。糖尿病についてはランクBだったので、一応大丈夫とは言え、近年その可能性があるのかな、ってとこで気をつけます。担当の方、後で必須アミノ酸がどうい風に関係があるのか教えて下さいね。私のがんのリスクは幸い A ランクでした。なっている可能性はとて少ないそうです。完全はありませんが。

## 2. がんに効果的な食品とは？

加藤則子管理栄養士

### ○がんになるリスク

国立がんセンターの資料によると、遺伝の素因もありますがかなりの方が生活習慣や感染が原因でがんとなったと考えられるということです。男性の1位である喫煙は、皆さんにお聞きしますが、今は吸ってないけど以前は吸っていたという人が糖尿病患者さんですごく多いです。JDOIT-3という大規模研究でも過去の喫煙者を除外するのが大変だったそうです。

がんのリスクを上げる食べ物は、アルコール・塩分・肉類です。それから、果物・野菜の摂取不足が、男女ともがんになりやすい因子の一つになっています。

5つの健康習慣を実施することで、がんになるリスクが低くなります。やっぱり飲み過ぎはよくないよ、ということでお酒の量はほどほどにする。食生活を見直す。適正体重を維持する。身体を動かす。そして、禁煙する。

「全部大丈夫という人は手を上げて下さい～え？いない？皆さん大丈夫でしょうか？」5つの健康習慣のうち、実践した数でどのくらいリスクを減らせるかという図があります。全て実践出来ていれば、リスクを男性で43%、女性で37%癌になるリスクが低下しています。

飲酒量の目安は、純エタノール量換算すると1日23g程度です。ただ、体重に関係なく、飲酒の目安はエタノールで23gとなっています。

### ○がん予防のための食事とは

野菜・果物・カロテン・ビタミンC・食物繊維などです。いくつかポイントをまとめましょう。

(1)減塩 塩分摂取量の多い男性のグループでは、胃がんのリスクが高い。塩蔵品など食塩の摂取は最小限にする。Kさん（じゃあ、塩鮭、干物は塩蔵品だからダメですね。減らします）

(2)野菜・果物 未だに糖尿病に果物は良くないとおっしゃって避ける方が多くいますが、摂取が少ない

とリスクが高いことが示されています。多くすればリスクを下げるかといえばそうではないが、適度に食べましょう。目安としては1皿を毎日食べましょう。

毎食小皿1-2皿の野菜料理を取り入れていくと、野菜 350gが補えます。さて、ここで野菜 350g というのがどんな量か、実際見てみましょう。冷蔵庫から持ってきました。

(加藤管理栄養士) それぞれ何グラムかわかりますか？

(Sさん) このレンコンは・・・卵1個が昔は50gと言ったから・・・50g？

(加藤管理栄養士) そうそう、だいたいそんな感じとっておけばOK。大根 250g、なす 90g、にんじん 80g・・・アボカドは120gくらいですね。約30%が廃棄率ですので、皮や種を除いた重さを考えます。これ全部で、600g位になります。

ただ、ちょっとグループが違いますよね。わかりますか？ 皆さん発言無し。

(院長)では。アボカドは脂肪が多いからグループが違う。レンコンは炭水化物。表1ごはんの仲間。

(加藤管理栄養士) そうですね、切ると白い液が付くのが、炭水化物ででんぷんの多い証拠だよという先生がいます。

食物繊維で見ると、食べられる部分は7割です。これだけ全部食べても、食物繊維の量は足りない。だから、穀物の質を良くしないと繊維は思った程は摂れていない。白いお米パンだと、繊維は少ないです。また、生野菜だけだとかさが多いので、加熱して食べることをお勧めします。癌予防の観点からいうと色んな物を摂りましょう。

(3) 熱い物は冷ましてから

飲み物や食べ物を熱いまま摂ると、食道癌のリスクが高くなるという報告が数多くあります。

(院長)あと、お酒を強いまま喉を通すのも良くなくて、フランス人に食道癌が多いという報告が以前ありました。

(4) 身体を動かす

運動は、毎日60分行きましょう。65歳以上になったら40分でも良いそうですよ。とにかく、全ての世代に共通で勧めるのが、今より少しでも動くこと、動く習慣をもつこと、なんですよ。

○がん予防と食事

公益財団法人長寿科学振興財団より、がん予防に効果のある食品群をしめすデザイナーフーズが紹介されています。(院長) 抗酸化力を期待してのようですね。

国立がんセンターの資料からは、コーヒーが肝臓がんの予防に良さそうだと出ていますね。関連には、データの信頼度に応じて段階分けがされています。コーヒーと肝臓がんの関連は、抑制効果はほぼ確実、というレベルの話ですが。

BMI(体格指数)と死亡リスクも関連がありそうです。男性では、痩せすぎは特にリスクが高い。女性は痩せ過ぎも太り過ぎもどちらもリスクが多めですが、少し太りすぎの方が高リスクのようです。

でも、食べれば効果があると思わせる売り方には気をつけなくてははいけません。がん予防に純ココア。糖尿病にビターチョコ、とテレビで言っていたから・・・と患者さんの多くが食べています。生アーモンドががんに効く、がんの再発予防に効果がある・・・と思ってしまう。そこまで前述の様に、食品とがん予防の関連には、たくさんのデータを基に信頼度を階層分けしてもなお、確かな表現は出来ないのです。売り文句にない隠れた言葉を読んでしまっていないでしょうか。それよりもまず、禁煙、体重コントロール・・・やらなきゃいけないことがありますよね。

### 3. アミノインデックス検査(糖尿病・発癌の可能性の検査)

味の素株式会社担当者

## ○生体活動の根源的な生態情報としてのアミノ酸

1 回の採血で、血漿中のアミノ酸濃度バランスから様々な疾患リスクを一度に評価するアミノインデックスリスクスクリーニング(AIRS)を紹介します。がんリスクスクリーニングを、AICS、生活習慣病リスクスクリーニングをAILSと言っています。

元々味の素では、長年アミノ酸の研究をしてきましたので社員全員アミノ酸オタクです。血液中のアミノ酸状況は、健康状態が維持されていれば変わらないですが、病気になると、アミノ酸パターンは変わってくるのは昔から分かっていました。それを調べる事で、現在自分ががんにかかっているとか、あるいは自分の健康リスクに気付いて頂き、リスクがあるところは下げていこうと言う物です。15 年前から研究をしてきて 8 年前からアミノインデックスとして提供しています。

もちろんこの検査だけで、その人が癌だ、とか糖尿病だ、と決めつけるわけではないですが、癌の方は、現在すでにがんになっている可能性を評価できる。あるいは採血だけで将来のリスクをチェックできる。一番リスクが高いランクC(ハイリスク群)の場合は精密検査を受けて頂こうと思っています。

AICS(がんリスク)は、男性は胃、肺、大腸、膵臓、前立腺の 5 種、女性が胃、肺、大腸、膵臓、乳、子宮・卵巣、の 6 種が調べられます。

生活習慣病リスクは、4 年以内の糖尿病発症リスク、現在のアミノ酸濃度の下がっている状態は、筋肉量が落ちてきてロコモや骨粗鬆症や貧血につながります。もう1つ脳心疾患リスクは、10 年以内の脳卒中・心筋梗塞発症リスクを評価できます。4つのタイプに分けて、生活改善をアドバイスしています。

3割が筋肉、コラーゲン、1日70gくらいのタンパク質を、アミノ酸プールで、代謝回転をしている。外から摂った物は、置き換わっていて、半年後くらいには別の物に全て置き換わっています。久しぶりに会った人でも、実は同じように見えても物質としては別人なんですよ。幸い遺伝子が同じ物を作るようにしているので、同じに見えますけども。

こんな風に身体の中入れ替わっているが、アミノ酸濃度は一定に保つ様になっていることを、恒常性といいますね。アミノ酸には色んな種類がありますが、1ヶ月経ってもほとんど変わらない。ところが、病気になるとアミノ酸プロファイルのバランスが変わってきます。例えば、がんの患者さんでは早期からアミノ酸配列が変わってくる。それぞれのがんについて、現在がんである可能性を 0.0~10.0 の数値のランク分類で示し、健康な人を0.5とした場合、で見ていきます。

アミノ酸濃度が増えているのは、筋タンパクを消費したからです。アミノ酸は、筋肉でのアミノ酸分解を促進しています。(加藤院長) がん細胞を分解するために、インターフェロンやマクロファージ、TNF $\alpha$ が増えたりするから、アミノ酸濃度が増加するわけだね。

胃がんなどでは、アミノ酸濃度が減ることが多いです。

この方は健康な方に入るのか、癌の方に入るのか、をアミノインデックス技術といい、色んな計算式難しいのを考え出しました。

(Sさん) いやー難しいね(笑)

アミノ酸パターンは、それぞれ判別式を作っています。がんである可能性を、0-10.0 まで、A、B、C の3つのランクに分けています。

(加藤院長) じゃあ、Bになるひとつ結構多いですよ。

10%です。ランクABCとなったらどのくらいリスクが高いのかですが、一般の人の有病率は、比率でCだからといって、99%はがんではないので、Cだったからって落ち込まなくて良いです。

(加藤院長) 癌の摘出手術が終われば、アミノ酸スコアは？

一戻ります。例えば、膵臓癌は見つかりにくいのが問題になっています。痛くない、症状がない。検査しても、見えずらい。見つかったときには3期 4 期。残念ながら 5 年生存率が低い。ですから、膵臓癌は、2 期

などで見つかることが大事です。手術可能な段階で、見つかることが、求められています。

ですから、当社は2015年には学会で評価してもらい、臨床研究の賞を頂きました。CA19-9などの腫瘍マーカーは、再発をみる指標です。ですから、特に胃がんだと、アミノインデックスが有効です。各種AICSのランクC判定者の精密検査結果では、受診率が60%、見つかった人が1%でした。肺がんでなくても、GGOといって、磨りガラス状のものを経過観察することで、癌に進行していくのをチェックできたり、胃がんでは萎縮性胃炎が見つかり除菌などの対応を取れたり、大腸がんの検査で、腺腫性ポリープが見つかったため切除できた例もあります。

AALS 生活習慣病リスクの方は、さまざまな疾患の将来リスクを評価します。タンパク質不足は、サルコペニアや骨密度低下、免疫力低下、貧血、生活改善をお勧めします。そうすることで、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞を未然に防げる可能性があります。これらは、血圧によってリスクが変わってきますので、収縮期、つまり上の血圧が130-139ランクAがランクCに対して2倍で要注意、そして一方で119以下の正常な方はランクAに対しランクCが26.5倍となってきます。要は血圧はまだ大丈夫ですよと言われた人でも、生活改善をすることで将来のリスクを下げたいこうということなんです。

糖尿病リスクも似たような感じで、判別式を用いてコホート研究の結果で確認すると、ランクAに対しランクBが8倍、ランクCが17.8倍、4年の間に糖尿病を発症する可能性を、オッズ比で見せている。

(加藤院長) 実際糖尿病と診断されている方を検査すると、どういう評価となりますか？

—実際糖尿病の人が受けるとランクCになるのが、50%です。ランクAになるのが、6%です。かなり少ないですね。

(加藤院長) アミノ酸だけでそこまで可能性が分かるというのは、評価できる値だと思います。

—糖尿病は普段HbA1cで評価しますが、それと糖尿病発症リスクを合わせた結果ですが、実際にHbA1c 6.0-6.4%は要注意か要管理の方ですが、統計で見ると、実際に食事と運動で注意しているのは20%位と言われています。私も人のことを言えないですが、こういうランクになった場合は、きちんと将来に対するリスクを管理しましょうと強く言いきれないわけなんです。

(加藤院長) 一つは、必須アミノ酸が出ているので、とわかりましたが、糖尿病になると血清中のアミノ酸が変わってくるのは、理由はなんですか？

—内臓脂肪蓄積によって、アディポサイトカインの分泌パターンが変わってくると言われている。筋タンパクが分解される場合、抵抗が強くなる。分岐鎖アミノ酸(ロイシン、イソロイシン)が血中で増える。一方で、肝で糖新生が起こる。アミノ酸が糖を作る。実は細胞が糖を取り込む能力がおちてくる、つまりインスリン抵抗性が増します。その結果、セリンとかグリシンが下がるのが、メカニズムとして分かっています。

—健康な人のアミノ酸レベルの偏差値を出しています。受験、テストの評価と同じですね。10個ならそれぞれのアミノ酸の偏差値を出し、最も少ないアミノ酸の偏差値を報告書に記載されます。それが30点以下ですと、全体の分布が低いとでる。これによって自分の値が他の人と比べてどうか、と分かります。項目によって一般より低い物を見る。どれか一つが低いと出る人が、結構多く17%いらっしゃいます。栄養状態を示すアルブミンが不足しているのが15%いらっしゃいます。アルブミンが少ないと貧血になったり、筋肉が落ちてしまったりしますので、そうなる前に、蛋白摂取をしていけば良い。

糖尿病リスクと脳心疾患リスクについて勉強し、基本的には、自助努力でなんとかしていきましょう。無理なら先生に聞きましょう。

#### 4つのタイプの特徴について

1 健康、今の生活のまま続けましょう。

2 糖尿病リスクは高いけど、アミノ酸レベルは低い方

3 糖尿病リスクもアミノ酸レベルも低いので、いわゆるタンパク栄養不足。タンパク質をとりましょう

4 糖尿病リスクは高いにもかかわらず、アミノ酸レベルは高い方。炭水化物からカロリーは足りてるけど、タンパクは不足しているので、もっと摂りましょう。

その他、減塩などとりくみましょう。3ヶ月指導し、サプリメントを1日2回飲んでもらいました。

(加藤院長) 運動して筋肉にタンパク質を取り込まないとダメだね。

一飲んで運動すると、サプリメントの成分が足りてない人は改善が見られます。十分な人は飲まなくて大丈夫。自分が不足しているのかどうかを知っているほうが良い。やみくもに栄養食品を摂ることはありません。

この検査のための受診前の注意点があります。①8時間以内、水以外は飲まないこと。前日はタンパク質も摂りすぎないこと。②運動は、当日朝、控えること。③薬は飲んで良いか先生と相談して指示に従って下さい。

(加藤院長) 検査費用は結構高いです。でも、見つかることによって、何か気づけるとしたら、1回きりの人生なんで。私は2年くらい経ったら再度やってみたいと思います。特に、HbA1c5.5%はリスクあると分かったので、気をつけたいと思います。でも、努力はしていますよ。私は朝からの歩行もこの計測器で自動記録しています。1万歩に達しないのは月に3日位です。

## さかえを読む会 3月号

司会 中田正子・加藤則子管理栄養士

### 1. P.7 特集 受動喫煙と三次喫煙 サードハンド・スモーク

※喫煙者の呼気や衣類がたばこ臭かった、たばこの煙が充満した居酒屋から帰宅すると髪の毛や衣類がたばこ臭かったという経験が誰にでもあるはずです。

たばこの先端から立ち上がる副流煙と喫煙者が口から吐き出す呼出煙の混合物を第三者が吸わされることが受動喫煙です。非喫煙者がこの受動喫煙に長期間さらされることで、いわゆる喫煙関連疾患として知られている肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群により、年間1万5000人が死亡しています。たばこから発生するタールの微粒子が口腔から気管支の粘膜、衣類や毛髪の表面に付着して、有害なガスを発生し続けます。この現象を、「三次喫煙」、「残留たばこ成分」あるいは科学論文では「サードハンド・スモーク」と呼びます。

(中田さん) みなさんこんにちは。3月号は、受動喫煙や骨粗鬆症とか、身近なことが多くてご興味おありかと思って来ました。受動喫煙は、オリンピックも近いこともあり、お店の規制も厳しくなってきました。私は夫も親も喫煙者ですので、割と受動喫煙があったのかと思いますが、先日レントゲン撮って確認したところ、大丈夫で安心しました。

図3「喫煙本数と糖尿病発症リスク」見ても、改めて怖いんだなと思います。

図4「職場での受動喫煙による糖尿病リスク」を見ても、たばこっていうのは色んな意味でリスクを持っているんだなと分かります。これまでは、喚起みたいな促しでしたが、絶対避けましょうって、強い言い方になりました。生駒市や奈良県庁の職員は、喫煙後のエレベーター使用を制限しています。皆さん旅行に行って、海外の事情を知っていくのも良いと思います。色んな病気を発症するリスクが報告されているそうです。

今日集まった皆さんは、どうやら受動喫煙のリスクをお持ちの方はいらっしやらないようです。

3次喫煙という、自分が吸って無くても、吸う人の近くに寄るとわかりますよね。ただ臭いだけでなく、ニトロソアミンという、実際に人体に影響を与える物質が漂っているんですね。小さい子がいるうちなど、換気扇使ってるから大丈夫と思うと安易で思わぬ影響があるようです。

## 2. 特別企画 骨粗しょう症 転ばぬ先の予防法

※骨粗しょう症により引き起こされる骨折が要介護の原因の上位になっています。健康寿命を延ばすためには、骨折を予防することがとても重要です。糖尿病患者さんで骨折リスクが高まっていることが分かりました。

糖尿病患者さんは骨の新陳代謝が遅く、新しい骨を作る細胞が十分に力を発揮できないことが知られています。骨密度が下がっていても、骨折リスクが高いことがあるのです。

(中田さん) 男性でも骨粗鬆症になり得るようです。糖尿病による骨粗鬆症が問題になっているそうです。P.18 表 1 チェックポイントやってみて下さい。

(加藤管理栄養士) 実は私、うちの母が転びまして、「両親のどちらかが大腿骨近位部骨折を経験している」のリスクチェックが1つ付きました。

(Kさん) 遺伝ですか？いきなりそうなったのですか？

(加藤管理栄養士) まさに虚弱ですね、フレイル。実は骨折の1週間前に転んでいたらしくて、骨粗鬆症まっしぐらに進んでしまったんですね。

(中田さん) ここに居る方は、ちゃんと食べる、ちゃんと動くことを頑張りましょう。背が縮むのは仕方がないですから。骨を作るスピードは年齢と共に遅くなるし、更に糖尿病があると更なるようになります。

※骨折予防のために①骨の強度を上げる対策と②骨折をしない体作りや環境整備をしましょう。

①少しでも骨密度の低下を遅くする工夫として、カルシウムとそれを体内に取り組むためのビタミンDを摂りましょう。ビタミンDは日光に当たると皮膚で産生されます。

②丈夫な骨を維持するには、運動などにより骨に荷重をかけることが不可欠です。1日8000歩のウォーキングを週3日以上行いましょう。晴れている日に、軽量で足にフィットした靴を選んで歩きましょう。

(加藤管理栄養士) ビタミンDは、鮭、干しいたけ、きくらげ、かれい、さんま、まぐろの赤身などから摂れます。

(Kさん) でも鮭は、塩分気をつけないとだよ。

(加藤管理栄養士) その通りですね、さすがです。

(中田さん) 塩鮭は選ばず、生鮭でいきましょう。うなぎはまた別の問題が出そうですが・・・

(加藤管理栄養士) いえいえ良いですよ。

(中田さん) つい日焼けクリーム塗りたくなりますが、ビタミンD産生低下に関与しているとなると、ダメでしょうかね。少しでもあたるだけでも良いみたいなので、そうしていきましょう。

(加藤管理栄養士) 日本人は日傘を持っているから、アメリカ人に言わせてみれば、日本人はダメだというんですよ

(中田さん) 図3 運動療法の例が出ています。かかと上げ下げが良いと言いますよね。私は、歯磨きしながらとんとんとしています。

(加藤管理栄養士) 座りながらでも、できますよ。かかると刺激を与えれば良いんだから。

(Oさん) なんとなく調べて見つけました。

(Hさん) あちこち痛くなって、整形外科で調べました。

(加藤管理栄養士) 骨粗鬆症も、申告すべき生活習慣病の一つとして丸なんですよ。

### 3. P.24 いつまでも健口生活 咀嚼と肥満

※早食いで肥満になるのは、①総摂取エネルギーが増える ②飽食になる ③インスリン抵抗性が高まる などです。

(中田さん) 早食いはいつも先生に言われていますが、なかなか難しいです。仕事していた時はかきこむ様に食べるのが習慣でしたから。5-10分で食べるのが当たり前。30分以上かけて食べましょう、はかえってプレッシャーです。でも、今回この記事を読むと、男性も早食いに気をつけて下さい。

(加藤管理栄養士) つまめない脂肪が内臓脂肪ですが、それがつきやすいですからね、男性は。

(加藤院長) 1回に口に入れる量を少なく。是非おちょぼ口で食べましょうね。

(加藤管理栄養士) 細い箸にするのも一つの手です。

(Sさん) 嚙んで顎を動かすと良いかと思ってます。するめをかじってるといつまでも舌を動かすことになるので良いでしょう。1本30分くらい嚙めますよ。良い考えでしょう？それから最近、ロールパンにしました。

(加藤管理栄養士) フランスパンはどう？

(Sさん) それはちょっと・・・(笑)

(中田さん) よく嚙むと満腹感を与えますね。

(Tさん) 私の同居人はものすごく早い。私の方が食べるの遅いと言われている。

(加藤管理栄養士) ゆっくり食べているけど、太ってる方も多いですね。やせの大食いって人は、せっかちな人が多いかもね。食べている時間以外もチャカチャカよく動いてるのかも知れないね。その反面、ゆっくりだけど、いつまでも食べてる人も居ますよね。

(加藤院長) 体重を測って、自分の様子を見たら良いかもしれないですね。やせの大食いはいますけど、もし飢餓時代だったら、生き残れない人ですから。

### 4. P.42 食事のエトセトラ 第5回 しょうゆ

(中田さん) 私は和食が大好きで、しょうゆは欠かせない。毎回食事指導を受けるとこんなに塩分こんなに摂っているのと驚きます。

(加藤管理栄養士) たくさんの食材を使って、いっぱい作る人は塩分が多くなりがちです。

図1は100mlの表示ですから一度に使う量ではないので、読み方には気をつけましょう。薄口しょうゆは色の割には、塩分が多いですね。自分は減塩醤油を使ってるから大丈夫と思わず、使用量が多くないようにしましょう。

(Aさん) 1日として合計すると、結果多くなってしまうことある。

(Uさん) これは友人ですが。しょうゆではなく、ポン酢を使うのだそうですよ。

(加藤管理栄養士) サラダにはポン酢。油は使いませんと自信満々で言う人がいます。麴をかけたり、野菜を塩麴漬けにしたりして私は自分で作ることをお勧めしますよ。

(中田さん) 今日は身近な題材が多かったですね。またみなさん帰宅してから確認をしてみてください。

### 5. まとめと終わりの挨拶

花島實会長

味の素の方ありがとうございます。私はアミノエールを4年間使ってます。味の素は、落語を応援してくれてるから、心が優しいに決まってるよ。3月の私の履歴書は味の素の会長だった。人生だね。さて、前置きが長くなった。

4/14(日)歩く会、隅田公園、墨田区浅草寄りの吾妻橋、桜橋、花街。赤坂芸者が100人くらいいる。業平橋。スカイツリーになり、悪いけど、あそこをスカイツリー駅に変わってしまった。

長命寺、大福、桜餅。長命寺はなぜそういうか。三代将軍家光が寄ったところが長命寺。家光自体が長命寺と名付けた。桜餅の方が有名だけど、まあいいや。(笑)勝海舟は本所で生まれ。長命寺で修行して、木剣の訓練をした。桜が有名になるまでは、梅の方が有名だった。花火で疫病に打ち勝とうとしたり、色々見所がある。どっか行こうかなと思ったら、是非来て下さい。

今日の司会の中田さん、良かったね。俺たちの時はつい、男らしいとこ言っちゃうんだよな。女性らしい食事のところをとりあげてくれて良かった。でも、

さて、次回は4/18(木)で司会は鈴木さんです。宜しくお願いします。

中田さん、男らしいとこ言っちゃうんだよな。女性らしい食事のところをみてくれていいね。

食事とか運動をしてね。それだけじゃ身体良くならないよ。先生たちの努力や、薬品会社の努力で、自分たちの努力は3割くらいかもしれないね。

(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)