



ほほえみ通信

発行/美田内科循環器科クリニック 編集/ほほえみ通信局
挿し絵:三神恵爾

見直そう! ライフスタイル

糖尿病実態調査

日本人の三大死因はガン・脳卒中・心臓病です。第2位・3位はいずれも動脈硬化に基づく疾患ですが最近ではこれらの原因である高血圧・高脂血症・糖尿病が増えています。これらは加齢や遺伝的な要因だけでなく生活習慣の「ゆがみ」、すなわち現代人の陥りやすい不適切な食生活をはじめ運動不足、過度の飲酒、喫煙、ストレスが深く関与していることが解っておりこれらは「生活習慣病」といわれています。この中でも最近はとりわけ糖尿病あるいはその予備軍が急増しています。厚生労働省が今年の8月に発表した2002年「糖尿病実態調査」結果速報によると、糖尿病が強く疑われる人は推計約740万人で、糖尿病の可能性を否定できない「予備軍」を含めると約1620万人に達することが明らかになっております。これは成人の6.3人に1人が糖尿病か予備軍になる計算です。5年前の調査と比べ、強く疑われる人は50万人増にとどまっていますが、予備軍が200万人も増えており、厚生労働省は「予断を許さない」状況と報告しております。

元来、日本人は節約遺伝子を持って

おり飢餓には強い人種といわれてきましたが、最近の食生活の西欧化や運動不足によってむしろそれが仇となっているのが現在の日本での状況を生み出しているのではないのでしょうか。

生活習慣病教室

当院では開院以来5年にわたり生活習慣病教室を定期的で開催してきました。日本でのこのような現況を踏まえて、今後もさらに一層教室を発展させて生活習慣病の啓蒙・予防・治療にお役に立てるよう努めて参りたいと考えております。それぞれの疾患の解説とともに運動療法・食事療法の実践的なテーマを題材として取り上げていく予定です。平成16年1月よりは今までの隔月より毎月開催に回数を増やしてより多くの方々にご参加頂き、さらに内容も充実させて行きたいと考えております。通院中の患者様は勿論ですがご家族・お知り合いの方にも是非足を運んで頂き、多くの方々と一緒に勉強していきたいと考えております。

(院長 美田晃章)

| 今までの生活習慣病教室(抜粋) | |
|-------------------|---|
| 平成11年7月 (第1回) | 糖尿病・高脂血症の食事療法 糖尿食の実際 |
| 9月 (第2回) | 心臓にやさしい生活習慣 ビデオ「心臓病の予防」 減塩・食塩量の実際 |
| 平成12年1月 (第4回) | 血糖値の読み方 糖尿食の紹介 自己血糖測定について |
| 平成12年3月 (第5回) | 高血圧の話 ビデオ「血圧の日内変動」 家庭血圧計の測り方 |
| 11月 (第9回) | ためになる食事療法の実際 (管理栄養士の実践教室) |
| 平成13年5月 (第12回) | 痛風と高尿酸血症 服薬についてのQ&A |
| 平成14年1月 (第16回) | ダイエットの話 実践GI値 |
| 7月 (第19回) | サプリメントってなあに 健康食品について |
| 平成15年9月 (第26回) | みんなでウォーキング (星置公園にて) |
| 11月 (第27回) | 骨粗鬆症について Caの多い食品をとるには? |

教室紹介

第27回生活習慣病教室 「骨粗しょう症」

骨粗しょう症とは骨のカルシウム量が減り、もろくなって骨折しやすくなる病気です。また、年を取ってからの骨折は治りづらく、歩けなくなり、さらに寝たきりの原因にもなりますので深刻です。体内には新しい骨をつくる細胞（骨芽細胞）と、古くなった骨を壊す細胞（破骨細胞）があり、バランスを保ちながら骨をつくり替えるリズムを繰り返しています。骨を強くするために、食事・運動など日常生活上でちょっとした注意をするだけでもずいぶん効果が期待できます。

骨というとカルシウム、カルシウムというと牛乳。たしかに牛乳は必要ですが、日本人は牛乳・乳製品の摂取量が少なくカルシウム不足となっています。牛乳・乳製品をできるだけ食生活に取り入れていくのはもちろんですが、他のカルシウム源（魚・大豆製品など）にも目を向けておきましょう。カルシウムが多く含まれる食品を意識して毎日摂ることは大切ですが、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンD・マグネシウムも一緒に摂ると効果的です。食事で摂ったカルシウムを骨にしっかり沈着させるために欠かせないのが運動です。それも、骨に体重などの重み＝負荷のかかる運動が効果的です。ご高齢の人などは日常生活にウォーキングや体操などを習慣的に取り入れて、楽しんでで

きるものを選ぶのがコツです。

骨は大切なカルシウムを貯めておく銀行のようなものです。運動で骨貯金を増やしましょう。

若い時期にカルシウムを貯金しておかなかったからと、あきらめることはありません。骨粗しょう症の兆候がみられてからでも食事・運動などの基本原則を実行すれば骨は強くなりますので一度検査をしてみましょう。

（ミニ知識）

本来、干し椎茸は天日に干して作られる物ですが、最近は電気乾燥のものが少なくありません。使う前に10～20分程天日に当て

るとビタミンD効果が得られます。（栄養士 滝澤千枝子）



第26回生活習慣病教室は9月24日

（水）、快晴のもと、玄関前に集合し、皆で軽いストレッチの後に星置公園をウォーキングしました。その後に輪投げ、ボールを使ったゲームを行い楽しいひと時を過ごしました。外での教室にもかかわらずに沢山の参加があり、どうも有り難うございました。来年も企画したいと思っておりますので宜しくお願い致します。



かぜとインフルエンザ

いよ いよ冬も本番です。皆様、冬囲いや衣替えなどの冬支度もすまされ、一安心されているところでしょうか。

さて今年もインフルエンザの流行する頃となりました。私達看護師も患者様とインフルエンザについて話す機会が多くなってきましたが普通のかぜとインフルエンザとを混同されている方がたいへん多いように思います。普通のかぜは鼻汁、くしゃみ、せき、のどの痛みなどの症状で熱は37～38℃程度がインフルエンザでは38～39℃の高熱に加え強い頭痛、全身のだるさ、関節、筋肉などの全身症状が急におこるのが特徴です。また気管支炎、肺炎などを併発しやすく重症になると脳炎や心不全をおこすこともあるそうです。

ある日突然38℃以上の熱

がでたらインフルエンザの可能性もあるのです。しかしおそれることはないのです。最近ではインフルエンザの増殖を抑える薬も開発され長引くことなく、症状も緩和されるようになりました。ただし治療効果をあげるためには症状がでたらなるべく早く抗ウイルス薬を服用することが大切です。「たいしたことはない」「今日は忙しい」などと受診を遅らせずに発病してから48時間以内に医師の診察を受けましょう。

インフルエンザの予防接種をしたら普通のかぜにもかからないのではと思われる方も多いようですがあくまでもインフルエンザに対して有効であり普通のかぜの予防にはならないようです。

日常生活においては以下のことを心がけていただきたいと思います。

①流行期には外出にマスクをつけましょう。

②外出時はうがい、手洗いをしましょう。また顔などにウイルスが付着している場合もありますので洗顔もよいでしょう。

③室内の湿度を保ちましょう。また定期的に室内の換気もおこないましょう。

④バランスのとれた食事、十分な睡眠をとりましょう。

皆様、かぜにもインフルエンザにも負けずに寒い冬元気で乗りきりましょう。

(看護師：森山由希子)

職員だより

薬局 は入ってすぐ右手にあります。患者様が薬を受け取るのは、1番最後になります。薬のことのみならず、もし院長や看護師などに言い忘れた事がありましたら、何でも気兼ねなくおっしゃってください。また家に帰ってから、容態が変わったり、薬に対する疑問などがありましたら、いつでもお電話ください。開業して5年近くになりますが、薬を渡しながら、患者様のお人柄にふれ、勇気づけられたり、自己反省をしたりと勉強させて頂く毎日です。皆様に出会える機会が与えられ、楽しく仕事をしていける事を幸せに思っています。自分の未熟さで、ご迷惑をおかけして

いますが、何か気づいた事がありましたら、教えてください。これからも努力していきたいと思っていますので、どうぞよろしく願いいたします。

(薬剤師 美田昌子)

私 はこの病院に勤めて、ちょうど3年になります。医療のことは何も知りませんでしたが、勤めて半年ぐらいたった頃、私の母が高血圧で倒れ介護が必要な状態になりました。その事と美田(薬剤師)の勧めもありホームヘルパーの資格を取りました。そこで、自由に体を動かす事ができない方への介助の仕方、心のケア、介護の重要性を学ぶことができました。と

ても考えさせられる事が色々あり、自分にとって大変勉強になったと思っています。この経験が少しでも役に立てばと、心掛けて仕事をしていますので何か私にできることがあれば、どんどん声をかけてください。(車椅子の介助、タクシー乗り降りの手伝いなど)これからもよろしく願いします。

(薬局助手・ホームヘルパー

樋口裕美)

12月～2月：教室の予定

生活習慣病

花楽会

休診

| 2003年 12月 | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

| 2004年 1月 | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

| 2004年 2月 | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | | | | | | |

*年末年始：12月29日～1月3日まで休診

*学会出席のため2月5日～7日まで休診

インタビュー

糖尿病教室を6月から11月まで、毎週火曜日午後2時～2時30分まで開催しました。参加した敦賀さんより、“兄弟も、糖尿病でだんだん悪くなり、目も見えなくなっていった。自分もそうなると思っていたが、教室に出席し「ある程度コントロールすれば、進行は防げる」ということを学んだ、早くからやればよかった。今回はとてもいい機会だった。他の病院ではしていなかった。ここに来て良かった。”と、又奥様からは“夫が糖尿病で、今迄少し距離をおいてみていた。教室に参加して、ハア～なる程という感じと、やっぱり、私の協力が必要なんだと思いました。”という感想を話して下さいました。他に参加して下さいました方々からも貴重な御意見、御感想を頂き、有り難うございました。私達も皆さんと一緒に参加し、沢山の学びを得、感謝しております。

(看護師 中畑志津子)

生活習慣病

教室は平成16年より毎月開催することになりました。毎週行っていた糖尿病教室はその中に組み込む形で考えておりますが、今後は皆様のご意見・ご希望をお聞きしながら検討していきたいと存じますので、宜しくお願い致します。

生活習慣病年間予定

| | |
|-----------|-----------|
| 1/28 (水) | メタボリック症候群 |
| 2/25 (水) | スワロビクス |
| 3/24 (水) | 高血圧 |
| 4/24 (土) | 糖尿病 |
| 5/19 (水) | 心臓病 |
| 6/30 (水) | 痛風 |
| 7/28 (水) | サプリメント |
| 8/25 (水) | 糖尿病 |
| 9/22 (水) | ウォーキング |
| 10/23 (土) | 検査結果の見方 |
| 11/17 (水) | 高脂血症 |
| 12/15 (水) | 骨粗しょう症 |

美田内科循環器科
クリニック

| | |
|------------------|-----------|
| セイコーマート ● | ●ピックハウス |
| 下手稲通り | |
| アニマルクリニック・おかもと ● | |
| 美田内科循環器科クリニック | |
| JRバス かえで通り | ●サンクス |
| 道銀 ● | ●生協 ●ダイエー |
| JR星置駅 | 至手稲 |

◆受付時間◆

| 時間 | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|--------------------|----|---|---|---|---|---|---|----|
| AM9:00～ PM12:30 | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 休 |
| PM2:00～ PM6:00 | | ● | ● | | ● | ● | | 診 |

*火曜日午後は2:30～

〒006-0852
札幌市手稲区星置2条4丁目7-43
TEL (011)685-3300 FAX (011)685-3000

ほほえみ通信局より

編集後記

今回、第2号を発行いたしました。今後は3ヶ月毎の発行を予定しております。より患者様の身近な通信にしたいと思いますのでご意見ご感想をお待ちしております。

(編集委員 中畑・滝澤まで)