

ほほえみ通信

発行/医療法人社団 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

サプリメントアドバイザー

当院では受診された患者様に問診票の欄に日頃利用している健康食品を書いてもらっていますが、それをみると様々な種類の健康食品・サプリメントを利用している人が結構多いのにびっくり致します。ビタミン・ミネラル・食物繊維・青汁・何々茶・EPA・DHA・アガリクス・イソフラボン・CoQ10と多種多様で結構高価なものもあるようです。時には数万円もするものを購入したとの話も耳に致します。

健康志向ブームに乗って、ビタミンやカルシウム剤など、栄養補助食品の売り上げが好調で市場は約6,000億円ともいわれ、多くのメーカーからさまざまな商品が出ています。米国などから並行輸入で買う消費者も多いと聞きます。厚生労働省が公表した国民栄養調査結果では「サプリメント」を日常的に飲んでいる人は、男女とも約2割にのぼるといふことです。

栄養学的には「1日30品目をバランスよくとる」と必要な栄養素・ビタミン・ミネラルが過不足無く摂取できると言われていますが、実際にそれを実行している人、実行

できる人は果たしてどれぐらいいるのでしょうか。ましてや糖尿病・高脂血症などでカロリー制限が必要な方ではさらに困難でありましょう。

市場に氾濫する健康食品・サプリメントを過剰広告に惑わされずに上手に利用するのはそう簡単ではありません。三度の食事をきちんと取らずにサプリメントで栄養を補うのは本末転倒で、きちんとした情報を基に上手にサプリメントを利用するのが賢明であろうと思います。

近年、サプリメントアドバイザーなる資格が発足致しました。市場に氾濫する健康食品・サプリメントの過剰広告に惑わされずに上手に利用するのをアドバイスするのがその主たる任務です。

当クリニックでも一昨年薬剤師がその資格を取り日頃相談にあたっておりますので大いに利用して頂きたいと思っております。また生活習慣病教室でも年に1回(今年は7月)「サプリメントについて」と題してトピックを取り上げておりますのでご興味のある方は是非ご参加頂ければと考えております。

(院長：美田晃章)

教室紹介

第31

回生活習慣病教室「糖尿病」

糖尿病は予備軍と呼ばれる人も含めると、現在七人に一人という国民病ともいわれていますが、初期のうちはほとんど自覚症状がありません。健康診断の結果、血糖は大丈夫と安心していませんか。ほとんどの職場検診では空腹時の血糖を測定していますが、最近では食後血糖のコントロールも重要視されているのです。つまり空腹時は正常でも、食後に高血糖を示していることもあり、糖尿病や糖尿病予備軍を見逃していることもあるわけです。そして血糖値の他に大事な検査値がグリコヘモグロビン

(HbA1c)です。血糖値がその時だけの値を示すのに比べ、HbA1cは1～2ヶ月間の長期の指標となるものです。

高血糖の状態を放っておくと、動脈硬化が進んだり、細小血管障害として糖尿病の三大合併症（網膜症・腎症・末梢神経障害）を引き起こします。

この糖尿病の治療を大きく変えたのが、血糖を自分で測る、血糖自己測定＝SMBGです。病院では一ヶ月に一回の間隔で測る方がほとんどですが、血糖自己測定により日常生活のなかで継続した血糖の動きがわかります。血糖を自分で測る器具はずいぶん前からあったのですが、改良が重ねられ、現在では、患者さん自身が日常生活のなかで安全に、そして簡単に測定することが可能になりました。今では

1,食事療法 2,運動療法 3,薬物療法と並んで、

第4の治療法とも呼ばれているほどです。つまり医療従事者が管理するのではなく、患者さん自身が自己管理をしていくという点で大きな意味があるのです。今回は、当院で扱っている血糖自己測定機（種）の紹介も致しました。現在、血糖自己測定をされている方々からの貴重なご意見も交えながら、自己測定の仕方も見てくださいました。

血糖自己測定で大切なことは、結果を必ず記録することです。ただ漠然とするのではなく、その時どのようなことがおきていたか、何かエピソードがあったか、などを測定値と一緒に簡単にメモしておくだけで、記録の持つ意味がグッと増してきます。値の高い低いに振り回されずに、その理由を探ってみることで日常生活の振り返りや見直しに役立つことと思います。

また、管理栄養士からは、「手ばかり（計り）栄養法」の紹介もありました。カロリー計算や食品の計量は難しく面倒と感じてる方も多いことでしょう。この方法は両手（てのひら）で

作ったくぼみを茶碗に見立て、これ一杯一善（130g）とか、野菜・海草・きのこ・こんにゃくは一日に両手三杯、など手

ばかり（計り）で大まかに必要エネルギー量を覚えるというものです。このように、自己管理をしていくことがなにより大切なことなのです。詳しくはお気軽に職員にご相談下さい。

（看護師：藤田真由美）



水菜のドレッシングサラダ（水菜のしゃきしゃきした歯ごたえのあるサラダです。）

〈材料〉（1人分 約90kcal）

- ・水菜 …………… 50g
- ・油揚げ …………… 10g
- ・しょう油 …………… 少々
- ・梅干し …………… 1/2個
- ・海苔 …………… 1/4枚
- ・A サラダ油………… 大さじ1/2
- 水 …………… 大さじ1/2
- 酢 …………… 大さじ1/2
- しょう油………… 大さじ1/2
- 昆布茶 …………… 少々

〈作り方〉

- ①油揚げは切らずにフライパンで焼き色がつく程度に焼き、しょう油を塗り千切りにする。
- ②水菜は5cmの長さに切る。
- ③梅干しは種を除いてたたき、Aのドレッシングを混ぜ合わせる。
- ④水菜に③をかけ、もみ海苔を散らす。

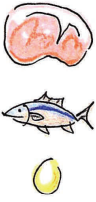





（管理栄養士：滝澤千枝子）

生活習慣病の予防は食事から

日本は世界有数の長寿国として知られ、高栄養の食事と最新医療に恵まれて人生80年時代を向かえています。しかし、その裏では、寝たきりや、生活習慣病が増加し単なる長寿だけでなく、人生80年の「質」が問われる時代と言えるでしょう。

生活習慣病予防にはライフスタイルの改善が第一です。なかでも、よくも悪くも影響を及ぼしやすいのが食習慣です。1日3回規則正しく食事をしましょう。時間がない、食欲がわからないなどの理由から朝食は抜かれがちです。しかし、朝食は1日の活動をはじめのための貴重なエネルギー源になります。昼食はそば1杯、丼物1品ではなく、せめてあと1品野菜の副菜をつけたいものです。1日の活動をおえての夕食は、その後のエネルギー消費があまりないので食べ過ぎに注意してください。また、安眠、肥満予防のためには就寝前の飲食は控えたいものです。栄養があるからといって、変化のないメニューの繰り返しではやはり栄養は偏り、弊害もあらわれます。主食・主菜・副菜を基調にして多種類の食品を摂ることで栄養バランスのとれた食事がとりやすくなります。多く含まれる栄養素によって分類された6つの食品群からいろいろなものをまんべんなく、1日30食品を目安にするとよいでしょう。充実した食生活を送るためには、食事・運動・休養の調和が必要です。空腹は最高の味付けです。また、いくら料理がすば

6つの基礎食品

分類	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
食品	魚 肉 卵 大豆 大豆製品 	牛乳 乳製品 海藻 小魚類 	緑黄色野菜 	その他の野菜 果物 	穀類 いも類 	油脂類 脂肪分の多い食品 
主要栄養素	たんぱく質 脂肪 ビタミンB ₂	カルシウム たんぱく質 ビタミンB ₂	カロチン 無機質 ビタミンC	ビタミンC 無機質	炭水化物 ビタミンB ₁	脂肪 ビタミンD ビタミンA
働き	血や肉をつくる		からだの調子をよくする		力や体温となる	

らしくても食べる本人の気持ちが安らかでなければおいしくはいただけません。栄養素の消化、吸収にも運動・休養の要素は深く関わります。食事・運動・休養の3つの要素が過不足なく満たされてこそ、生活習慣病予防につながることを忘れないでください。

(管理栄養士：滝澤千枝子)

職員だより

看護師紹介

看護師は6名です。2名ずつ自己紹介していきますので宜しくお願いいたします。

年功序列で最初になりました中畑です。こちらにお世話になり1年が過ぎました。最初の頃は、お名前を微妙に間違えて失礼した事もあり、大変ご迷惑をかけました。皆さんの顔とお名前がやっと一致する様になり一安心しています。人と関わる事が大好きでズート看護師をしています。毎回学ばせて頂く事が多く、毎日皆さんとお話ができるのを楽しみに来ています。皆さんが必要としている事は何かと常に考え、正しい

知識を提供する事を心がけ頑張っています。又、介護の仕事も好きで、平成12年に介護支援専門員(ケアマネジャー)の資格も取りました。まだまだ足りないところがあると思いますが、気付いた事を教えてもらい成長していけたら良いと考えていますので、いつでも声をかけて下さい。趣味の話などもしてみませんか。

(看護師：中畑志津子)

クリニックに勤務して3カ月が過ぎました。最初、郊外の小さな病院なのにたくさんの患者様が受診されていることに驚きました。でも勤務してみて、患者の皆様が院長を信頼していらしていることがすぐ分かりました。院

長は私達スタッフの疑問にも丁寧に解かりやすく対応してくれるので日々とても勉強になります。電子カルテは初めての経験ですが、心電図やレントゲン写真が画面上でしかも過去のものとは比べられることに驚きましたし、検査から診断、会計、薬を受け取るまでがとてもスピーディーです。スタッフの皆さんに助けをいただきながら私も勉強を続け、受診される患者の皆様の方になればと思います。

(看護師：藤田文江)



6月～8月：教室の予定

生活習慣病

花楽会

休診

2004年 6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			

2004年 7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 8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				

お盆休み：8/13～8/15

生活習慣病教室の予定（6～8月）

6/30（水）	痛風
7/28（水）	サプリメント
8/25（水）	糖尿病

6月

の教室は「痛風」についてです。最近では食生活やストレスが引き金となる「生活習慣病」と考えられています。そこで今回は①「痛風とは何か？」②「痛風」を予防するための食事療法、その中でもプリン体の多い食品はどのようなものがあるのかを取り上げてみました。皆様の参加をお待ちしております。

日時：平成16年6月30日（水）2時～3時半

場所：美田内科循環器科クリニック待合室（参加無料）

職員がよく利用する星置のお店



ラピス ラズリィという病院のすぐ近くにあるレストランです。パスタ（スパゲティ）が主ですがアルコールもあります。なんといっても、ランチが“パスタ・手造りパン・スープ・サラダ・デザート・コーヒー”で735円とお得で美味しい！また、手造りパンは、はるゆたかの小麦粉で作っておりこれまたとっても美味しい、1個100円で売っています。ピザは持ち帰りができたり、他にもメニューがたくさんあります。パスタはトマトソース、クリームソースがお勧めです。一度食べてみてはいかがでしょうか、他のお勧めがありましたら教えてください



（看護師：中畑 志津子）

札幌市手稲区星置2条4丁目2-28
TEL:011-685-9570
営業時間：AM11:00～PM9:00

美田内科循環器科
クリニック

◆受付時間◆

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 ●ラッキー
JR星置駅	至手稲

時	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

今回より“職員がよく利用する星置のお店”のコーナーを設けました、皆様のお勧めのお店などありましたら教えてくださいと思います。初夏、運動日和が続きます、足をのばし星置を散策してみてもいかがでしょうか。

（編集委員 中畑・滝澤）