

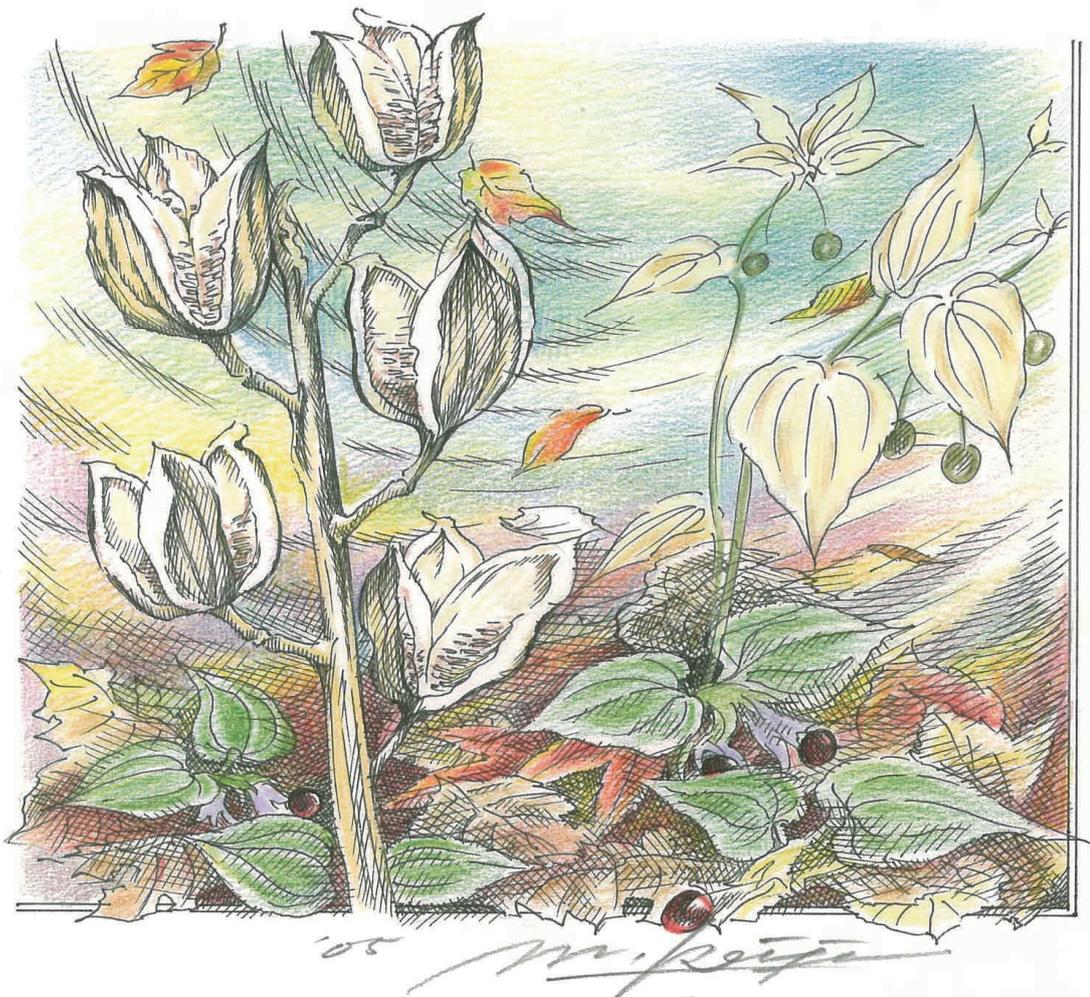
第9号

2005.9.1 発行

ほほえみ

 美田内科循環器科
クリニック

通信



挿し絵：三神恵爾

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

糖尿病からみた日本の医療経済

■日本の医療行政

日本では年々平均寿命の上昇と少子化に伴い、今や世界一の高齢化社会になっています。そして医療・年金などの社会保障財政の悪化が懸念されています。このような流れの中で政府においては年々増えている医療費をなんとか抑制しようとの動きが強まっています。医療財政を立て直すために年々自己負担率（窓口負担）を上げてきましたし、それによって受診抑制をも招きかねない政策を行ってきました。今では窓口負担は3割、高齢者でも1割（所得に応じ一部2割）に引き上げられました。イギリスやドイツ（外来）などの先進国では、すでに医療の窓口負担が無料になっていますので、それに逆行した流れです。

ところで本当に日本の医療費は高いのでしょうか？日本の医療費はOECD（経済協力開発機構）諸国で十七番目と低く、米国に比べると、一人あたりの医療費は半分でしかありません。低い医療費でありながら、「健康達成度」や「健康寿命」はWHO（世界保健機関）から世界一と評価されています。これは日本の医療制度が全体として健全に機能していることを表しています。このような状況において世界的にも高い窓口負担による医療費抑制政策は自覚症状の軽い疾患の受診抑制に結びつく可能性が強く、すなわち糖尿病・高脂血症・高血圧などの初期段階での受診が減少し、将来的に平均寿命などを低下させ、疾病重症化によりかえって医療費増加を招く可能性が非常に危惧されるのです。

■糖尿病における医療経済

厚生労働省の2002年「糖尿病実態調査」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、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。一方、現在日本の医療費は30兆円超といわれていますが、その中で糖尿病に掛かるお金はいくらぐらいか概算してみますと、糖尿病の診断治療に1兆2000億円、糖尿病性腎症が進行して人工透析になると大体8000億円で合計2兆円にもなります。また、糖尿病は血管に障害

をもたらしますので放っておくと、失明や心筋梗塞、脳梗塞などにもつながるため、個人の生活基盤が失われ、医療費だけでなく、社会福祉の費用まで必要になります。そうすると日本における糖尿病総費用は5兆円と推測され、今後とも急激に上昇していくことが予想されています。

糖尿病について、以前から予防と悪化対策の必要性を指摘している立命館大学経済学部教授で医師の柿原浩明氏の試算では糖尿病に対する「啓蒙教育」と「きちんとした血糖管理」により、医療費削減効果は患者一人あたり1000万円であり、さらに7年の寿命を得ることが出来ると推測しています。

■受診抑制ではなく合併症予防で医療費抑制を

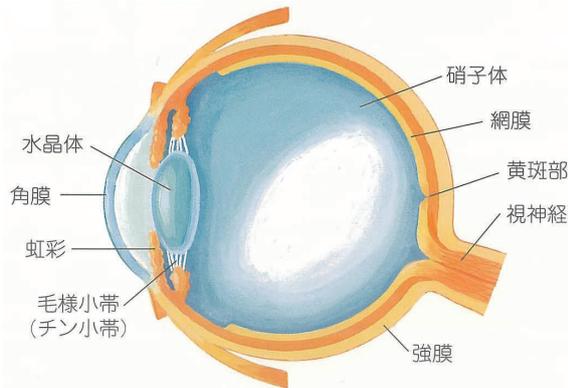
このような観点から考えると、今急増する生活習慣病、特に糖尿病あるいは予備軍も含めて、初期の段階から国を挙げて積極的に介入する-たとえば①食事療法や運動療法の必要性を理解し実践出来るような体制作りをする②血糖自己測定も広く行われるように保険適応にする③食後血糖だけが低い予備軍においても必要であれば薬を使うことが出来るようにする、などの糖尿病の進展やさらに発症をも予防するような医療政策が望まれます。そのことが単に目先の医療費抑制を企てるのではなく、将来にわたった国民の健康維持と健全な医療経済に貢献するものと考えます。

2002年に糖尿病療養指導士の制度が発足しましたが、それから3年、当院でも今年6月に初めて糖尿病療養指導士が誕生しました。当院でも糖尿病および予備軍の方の受診が年々増えておりますので、今後とも研鑽を重ねさらに多くの資格者の誕生を目指し、療養指導を充実させたいと考えております。最近の研究では予備軍の時期からすでに動脈硬化が始まっていることが明らかになっております。ブドウ糖負荷試験や食後血糖を積極的に調べることにより予備軍を見逃さないで、初期の段階より食事療法・運動療法を心がけましょう。

（院長 美田晃章）

早期発見！糖尿病合併症

糖尿病はインスリンというホルモンの分泌不足や作用不足によって血液中のブドウ糖濃度の高い状態が続くと発病します。長い間高血糖状態が続くと血管がもろくなり

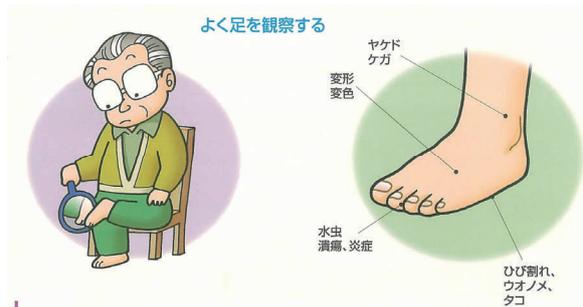


それが原因で恐ろしい合併症が起きてきます。糖尿病の三大合併症が「神経障害」「網膜症」「腎症」です。

糖尿病と診断されても、食事、運動、薬(飲み薬、インスリン)療法を行って血糖をコントロールすれば合併症を予防して糖尿病でない人と同じように生活できます。当院へは糖尿病や境界型の患者さまが多数通院されて、定期的に血液や尿、場合によっては心電図、動脈硬化、エコーの検査をして血糖のコントロール状態や合併症の

有無をスクリーニングしています。これら日常的な検査の他にも食事や運動についての情報提供や、血糖自己測定をお勧めしたり、足をみせていただいてフットケアについてお話しし、必要によっては皮膚科受診をお勧めしています。目についても年1~2回の眼科受診をお勧めしています。皆さん、限られた時間内での受診ですので短時間で有効にお話できるよう月別にテーマを決めてやっています。7,8月は眼科受診の確認をしました。9,10月はフットケアについて行う予定です。採血の際や診察後にお話を伺ったり、説明させていただくと思いますがどうぞよろしくお願いいたします。Goodコントロールを目指して合併症を予防しましょう。

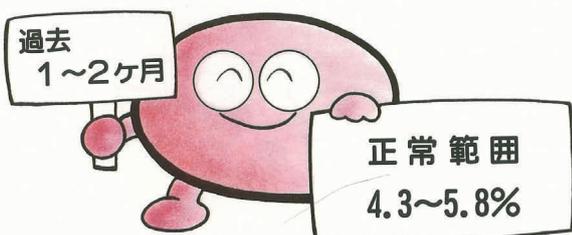
(看護師 藤田文江)



HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) ってなあに??

血液中の赤血球に含まれているタンパク質の一種『ヘモグロビン』がブドウ糖と結合したもので、血糖値が高い状態が続くほどHbA1cは高くなります。血糖の値は一定ではなく一日中変動しているため(食事をする

と高く、身体を動かしたり運動したりしてエネルギーを消費すると低くなります)、血糖検査では採血した時点の瞬間的な血糖値しかわかりません。しかし、このHbA1cの値は赤血球の寿命(約4ヶ月)から過去1~2ヶ月の血糖値の平均的な状態がわかるのです。HbA1cの基準範囲は4.3~5.8%です。糖尿病患者の方は合併症を予防するために、6.5%以下を目標に血糖をコントロールしましょう。



(臨床検査技師 田村 咲子)

『第45回健康教室』を終えて

今回の健康教室は「健康食品の役目は何？」と題しまして、誰が、どんなものを、どのよう



に摂ると良いのかということについて、18問のクイズを用意して、皆様に参加して考えてもらいながら、すすめていきました。正解率も高く、皆様が健康食品への関心や理解度が高いことが解りました。今回参加されなかった方々に健康食品についてお伝えしたい事を、ここで述べさせていただきます。健康食品は食品で薬ではないので、病気を治すものではありません。健康食品は健康の維持、増進に役立つものです。健康食品に頼り、治療の中断や、病気の発見の遅れにならないようくれぐれもご注意ください。

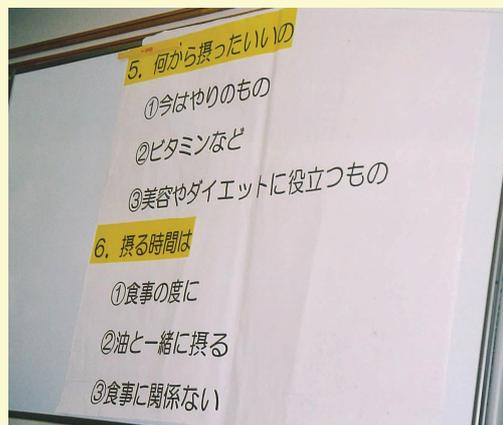
今、私が皆さんにお勧めできるものに保健機能食品があります。それには特定保健用食品と栄養機能食品の2種類があります。成分がきちんと入っていて、効果が科学的に実証されている特定保健用食品は、生活習慣病予備軍の方が摂るのに適しています。ただし、もう治療をして薬を飲んでいる方は、摂らないでください。日常の食事で、野菜が不足しているなど栄養のバランスが崩れている方やストレスの多い方は、栄養素の補給として、栄養機

能食品でビタミンやミネラルを補うと良いと思います。

このように、健康食品の役目は、生活習慣病予備軍の方の予防や、体に不足しているものを補う事です。健康食品を摂る前には、生活習慣、食生活の見直しをして、努力してもたりないところを、健康食品で補うのが良いと思います。

健康食品は、すべて選ぶ消費者側の判断、責任になりますので、買うときには、食品の材料にアレルギーはないか、販売会社は安心できるか、相談窓口はあるか、値段は適当か等を確認してください。1度にたくさん買わず、1~2ヶ月摂っても効果がない場合は摂るのを止めてもいいと思います。

健康食品の中には薬と合わないものがあるので、薬を飲んでいる方は薬剤師にご相談ください。また、これから摂りたいが何を摂っていいかわからない、摂っているものに不安があるなど疑問がありましたら、気軽にご相談ください。



この度、東京でサプリメントセミナーがありました。そこでの最新の情報を3点お伝えします。

1. 食生活の変化により、日本人全体の食物繊維の摂取量が減少しているため、整腸作用のある健康食品を摂取する事は、有意義

であることを述べていました。また、要介護者に上記の健康食品を摂ることにより、年齢とともに減少していく善玉腸内細菌が増え、便のにおいの軽減につながり、介護者の負担が減る事は、これからの高齢化社会に役立つ興味深い内容でした。

2. 疲労感を訴える人の増加を受けて、産官学による抗疲労食薬開発プロジェクトが立ち上がり、開発の最中です。数年後には、科学的なデータを基に抗疲労の薬品や特定保健用食品が登場するかも知れません。心待ちにする方も多いのではないのでしょうか。
3. 糖尿病とサプリメントについては、糖尿病の食事療法には、総エネルギーの制限、食物繊維の増大が必要なので、各種低カロリー食、人工甘味料、食物繊維、オリゴ糖などのサプリメント

トの活用ができること、摂取量全体の制限が長期に必要なため、各種ビタミン・ミネラルが減少する傾向が生じ、これらを補給するために栄養機能食品が有効であるという内容でした。これから増加傾向にある糖尿病患者様に少しでも有用な健康食品情報を提供できるよう、資格を生かし勉強していきたいと思いました。

尚、当クリニックでは毎回健康教室のビデオを撮っています。ビデオの貸し出しをしていますので、興味ある内容がありましたら受付まで申し出てください。また、教室で使用したパンフレットなどが欲しい方も受付に申し出てください。

(薬剤師・サプリメントアドバイザー
美田 昌子)

しいたけの陣笠揚げ

香りよし、味よしの秋のきのこたち
しかも低カロリーで食物繊維もたっぷり
《しいたけの陣笠揚げ》

●材料/2人分(1人分272kcal、塩分0.6g)

- 生椎茸 …………… 6枚
- 小麦粉 …………… 適量
- A 豚挽肉 …………… 100g
- 生姜みじん切り…大さじ1弱
- 小麦粉 …………… 大さじ1
- 塩 …………… 小さじ1/5
- ししとう …………… 6本
- 揚げ油

- Aはよく混ぜ合わせる。
- ししとうは皮が破裂しないようにつめで傷をつける。
- 椎茸は軸を除いて笠に十文字の切れ目を入れる。裏側に小麦粉をふりかけ、①を等分に詰める。
- 180度の油で②③の順に素揚げにする。
- (煮るとカロリーが減ります。)

(管理栄養士 滝澤 千枝子)



予約診療に関するアンケート中間発表

6月1日より予約診療を開始して3ヶ月が経とうとしています。患者様には待ち時間短縮のため、私たちスタッフには、次の日に来院される患者さまの把握と、指導内容などを確認するために、導入することになりました。

今回、予約診療を導入し、どのように感じられたか皆様にお聞きしたく、アンケートを無記名・複数回答可で7月1日から実施させて頂いております。

アンケートの集計 回収件数 111件

良い点

- ◆ うっかり薬が切れることがなくなった 95件
- ◆ 待ち時間が少なくなった 37件
- ◆ 朝、診療時間前に来なくてよくなった 33件
- ◆ 翌月の予約が決まるので日程が決めやすくなった 6件
- ◆ 診療が気楽になった
- ◆ 来院日を迷うことがなくなった
- ◆ 月1回になり診療代が安くなった
- ◆ いつも診療できると思えば安心感がある
- ◆ 待合室に沢山の人がいない分先生に話をゆっくり聞ける
- ◆ 風邪を引いた人との待ち時間が一緒になりずらくなった
- ◆ 悪い点はないので続けて欲しい。

悪い点

- ◆ 急病のとき診てもらえるのか心配である 24件
- ◆ 予約をするのが面倒である 13件
- ◆ 予約日時を忘れてしまう 10件
- ◆ 予約になっても変わらない
- ◆ 予約日の一週間前から気になって困る
- ◆ 悪天候でも無理して行かなければならないと思う
- ◆ 前もって日程が決めづらい
- ◆ 予定変更でキャンセルになる事が予想されるので以前の方が良い
- ◆ 急用の時の連絡がしにくい
- ◆ 通りがかりに寄れなくなった
- ◆ 1ヶ月前の予約は無理である、1週間前位にして欲しい
- ◆ しばらく診察をしていない時、予約が入られるのか心配である
- ◆ 予約票が大きすぎるので小さくして欲しい



アンケート結果を考慮し、新患の方（以前にかかれたことのある方）も電話での予約をしていただける事としました。又初めての方も待ち時間が長ならないように配慮しております。予約は当日でも可能です。当日から当日の時間変更も出来ます。予約がなくても受診を希望される方はいつでも来院して下さい。また予約している方で急に体調が悪くなられた場合は、予約日に関係なくいつでも来院して下さい。

今後も皆様のご意見を参考にしながら、良い病院づくりを進めて行きたいと思っております。

今回ご協力いただいた皆様ありがとうございました。これかも引き続きアンケートを実施していきたいと思っておりますので、ご協力宜しくお願いいたします。（医療事務 吉田 啓子）

クリニックのそばの美味しいお店

ご存知の方も多いと思いますが、星置郵便局の並びにあるPENTACLE（ペンタクル）というカフェレストランです。アットホームな雰囲気店内は清潔感にあふれ、センスの良いシックなインテリア、味はもちろん、食器に至る細部まで、こだわりが感じられるお洒落なお店です。オリジナルの生クリーム仕立てのきのこ焼きそばをはじめ、ペンタクルパスタ（辛さが選べます）、日替わりのランチメニュー、定番の生姜焼き定食など、メニューも盛りだくさんで、飲み物にはオリジ



ナルブレンドのコーヒー、アルコールメニューもあります。ぜひみなさんも、休日、当クリニック受診後（笑）に足を運んでみてください。



営業時間：AM11:00～PM7:00
 定休日：日曜・祝祭日（不定休）
 札幌市手稲区星置1条3丁目
 TEL (011) 685-3358



職員紹介

みなさまこんにちは。5月から勤務した看護師の赤坂です。患者様のお名前と顔がまだ一致しないところが多々ある私ですが、患者様にはこのインパクトのある外見（大きさ）で理解されているかな？と感じております。患者様に対し、威圧感を与えぬように対応には注意しておりますが、何なりと言っていただくと幸いです。院長はじめ、スタッフの皆さまに親切にいただき、毎日、楽しく働いております。この紙面に載ることはかなり気恥ずかしく、避けて通りたかった事柄でしたが、スタッフの一員として、御挨拶させていただきます。外来勤務は初めてで、とまどうことも多かった日々でしたが、病棟勤務とはまた違った患者様との会話、雰囲気は新鮮であります。当クリニックは循環器を専門としており、心疾患の方はもちろんですが、糖尿病、呼吸器系疾患と受診される方の疾患・病状は多岐に渡っており、外来勤務の幅の広さを知り勉強となる毎日です。見かけ倒しとならぬように精進していきたいと思っております。どうぞこれからもよろしくお願い致します。

（看護師 赤坂 峰子）

9月~11月の予定

健康教室 花楽会

2005年 9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	

2005年 10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					

2005年 11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			



お知らせ

9月の健康教室は『簡単 体質改善体操』と題しまして、健康運動実践指導の先生をお招きし、誰でも簡単にでき、太りづらい体質に改善する体操を行います。
 10月の健康教室は『健康食の実践』で、健康食の献立を実際に待合い室で調理します。
 11月の健康教室は『糖尿病合併症の話』と題して、眼科医をお招きし眼のお話を伺います

編集後記

近頃、テロ事件や殺人事件、虐待、わけのわからぬ健康食品で死亡、異常気象など暗い話題がとかく多く、ニュースで流れていても「またか」ぐらいにしか感じなくなってしまい、これからの日本はどうなるのだろうか？と不安を感じていました。でもそんな中、ディスカバリー号が宇宙に打ち上げられ、宇宙飛行士の野口さんの小学生の頃からの夢が叶いました。暗いところに、光がさしこんだ感じで、まだまだ日本もすてたもんじゃない！と思いました。人が聞いてカッコよくないものでも、自分の夢・希望があると良いですね。ほほえみ通信も今回で9号となりました。新しい編集委員でがんばりますので、どうぞよろしくお願いたします。

編集委員 片桐 和恵



〒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
 URL: <http://www.clinic-mita.com>
 Email: info@clinic-mita.com

◆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~