

ほほえみ通信

第15号

2007年
3月発行

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
〒650-0001 神戸/三神町南



花

M. Feigin 07.

- かくれ糖尿病を見逃さない!
- 糖尿病の患者様に足と歯のケア
- 塩の話
- 心に残る一遍の詩
- 食と健康 •星僧探訪 •職員紹介

かくれ糖尿病を見逃さない!!

かくれ糖尿病：健康診断の落とし穴

糖尿病は、空腹時の血糖値または食後の血糖値が基準より高い場合に診断されます。すなわち空腹時血糖値が126mg/dL以上あるいは食後の血糖値が200mg/dL以上の場合は糖尿病と診断されます。一般に糖尿病の発症初期においては、空腹時の血糖値は正常またはやや高いままで、まず食後の血糖値が急激に上昇することから始まります（食後高血糖）。それが進むと、空腹時の血糖値も上昇し、1日中血糖値が高い進行した糖尿病になります。ところが、健康診断などで測定するのは、一般に空腹時の血糖値です。そのため、食後の血糖値だけが低い糖尿病は見逃されやすいのです。これを「かくれ糖尿病」といいます。

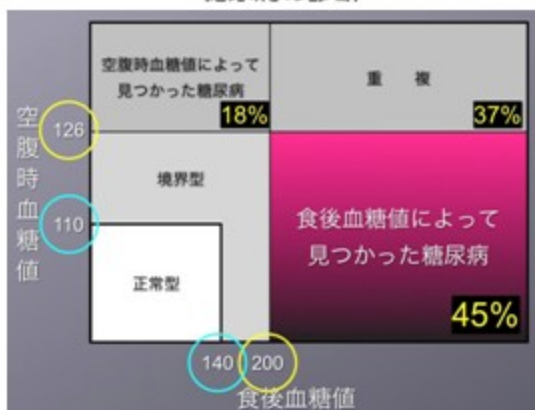
かくれ糖尿病の割合は

健康診断で正常と診断された人の4人に1人が「かくれ糖尿病」の疑いがあるとされています。また逆に糖尿病と診断された方の45%は食後血糖値のみが高いために診断されています。ですから糖尿病を見逃さないためには、食後の血糖値を測ることが非常に重要になります。図は食事による血糖値の変動を示しています。かくれ糖尿病では食前の血糖値は正常と変わらず126以下ですが、食後に急激に上昇しています(200以上)。この状態からしばらくして病状が進行すると空腹時血糖値も高い糖尿病に移行するのです。

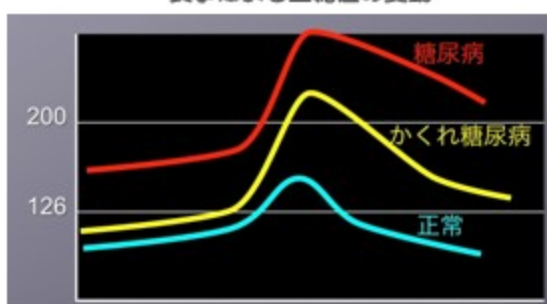
ブドウ糖負荷試験で何が解る

健康診断などで、「尿糖がでる、血糖が高い」といわれ糖尿病が疑われた際にブドウ糖負荷試験を行います。検査はまず空腹時に血糖値や尿糖または血中インスリン値を測定し、その後ブドウ糖75gを水に溶かした溶液を飲み、30分、60分、120分後のそれぞれ別の値を測定する検査です。血糖値が正常の範囲に保たれているのはインスリンのおかげです。インスリンとは、すい臓のランゲルハンス島で作られるホルモンのことで、血液中の糖を細胞まで届ける役割を持っています。もしもインスリンが不足すると、糖は自分の力では細胞に入ることができず血

糖尿病の診断



食事による血糖値の変動



液中にとどまってしまうので、血糖が高い状態になります。図には当院でのブドウ糖負荷試験の症例を示します。正常例ではインスリンの分泌は速やかで、血糖値もスムーズに低下いたします。一方かくれ糖尿病症例では、インスリンの分泌の立ち上がりは鈍く、だらだらと持続しております。そのために血糖値も2時間後でも200以上と高い状態です。即ちインスリンの初期の分泌が遅延するのが原因で、なおかつ総インスリン分泌量はかえって増加しております。そもそも日本人は過去の食習慣などから、遺伝的に欧米人に比べてインスリンを出す能力が低

く、糖尿病（隠れ糖尿病）になりやすい体質を持っています。この状態に運動不足や内臓脂肪がたまることとインスリン抵抗性が増大して（すなわちインスリンの効き目が悪くなる）食後の血糖値が下がりにくくなるのです。最近よく耳にするメタボリック症候群などと同じ内臓脂肪が関与していると考えられております。なおブドウ糖負荷試験は血糖値のみならずインスリン反応も調べるため、今後の糖尿病の発症の予測なども可能ですので、ご家族に糖尿病のおられる方は是非一度検査を受けられることをお勧めいたします

食後高血糖と動脈硬化

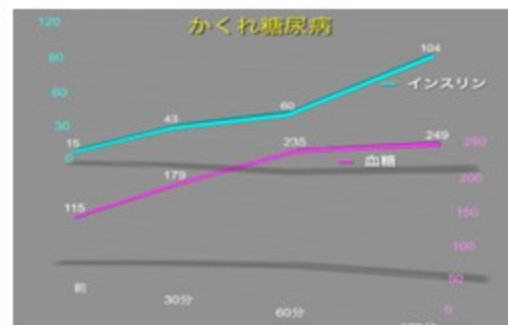
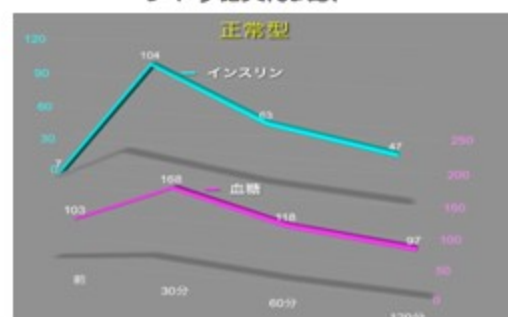
「かくれ糖尿病」の特徴である食後高血糖は、それだけで心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を進めることが欧米や日本での疫学調査などでわかってきました。図は山形県舟形町住民 2,534人にブドウ糖負荷試験を実施し、生命表分析（心血管イベント）の10年間フォローアップを示します。空腹時の血糖値が正常でも、食後の血糖値が高い糖尿病予備軍では正常の方より心血管疾患による累積生存率が低くなると報告されております。

症例を呈示いたします。札幌に住む65歳のAさんは、健康診断では何の異常もなく自分では健康だと思っていました。ところが、ある朝突然、心筋梗塞を起こして病院に担ぎ込まれました。心臓に3本ある大きな血管のうちの2本が詰まるという深刻な状態でしたが、素早い処置のおかげで九死に一生を得ました。後日、ブドウ糖負荷試験を受けたところ、通常の健康診断では分からない隠れ糖尿病の体質が見つかりました。食後に血糖値が急激に跳ね上がるタイミングがあり、これが心筋梗塞を引き起こした原因ではないかと考えられました。健康診断で異常がなかったからといって安心は出来ないのです。最近お腹が出てきたとか、体重が増えてきたという方は一度、食後血糖値を是非測ってみてください。

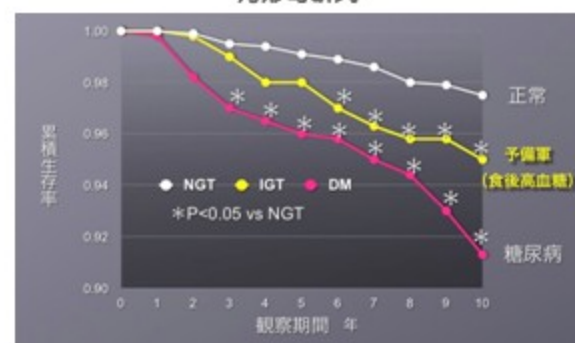
いかなる疾患も早期に発見し、適切な対処をすれば未病にすませることが可能です。お心当たりの方は、是非お気軽にご相談下さい。

院長 美田晃章

ブドウ糖負荷試験



舟形町研究



糖尿病の患者様へ ワンポイントアドバイス

足のトラブル（糖尿病足病変）について、原因・症状・日常生活での予防・注意点についてお話しします。

足病変は、長期間、血糖のコントロールが不良なために、足の感覚が鈍くなる（末梢神経障害）、足のしびれ・冷感・歩行時の痛みなど（動脈硬化を背景とした末梢血管障害）という2つに分けられた症状が出現してきます。更に、高血糖により細菌感染に対する抵抗力や免疫力が低下するため、いずれも潰瘍（かいよう）、壊疽（えそ・皮膚が腐る）と状態が進行し、手術が必要となってくることもあります。下記に重症にならないための予防法、足病変を起す危険性が高い項目を示します。

- 予防法**
- こまめに足の皮膚を観察する。（色・冷感の有無）
 - 靴ずれはないか？靴のサイズは合っているか？
 - いつも足を清潔にし、皮膚の



以上のような症状が当てはまる方は、早急に受診しましょう。当クリニックでも、診察・指導を行っております。医師もしくは看護師に遠慮なく声をかけて下さい。

看護師 赤坂峰子

歯の病変と糖尿病は無関係と思うかもしれませんが、実は大いに関係があります。歯周病を治療することの大切さをお話しします。

歯周病は糖尿病の第6の合併症
米国の調査で糖尿病と歯周病の間に関係があることが分かりました。糖尿病患者さんが歯周病にかかっている割合は糖尿病でない人が歯周病にかかっている割合の2.3倍です。その結果から、糖尿病は歯周病の危険因子と考えられています。

糖尿病の合併症は①網膜症、②腎症、③神経障害、④動脈硬化症、⑤足病変(壊疽)が知られていますが、歯周病は第6の合併症といえます。

歯周病を治すと糖尿病がよくなる
歯周病治療が血糖コントロールに与える影響を調べた研究では、歯周病の治療を行うと血糖コントロールが改善することがわかりました。歯周病の細菌を除去し、炎症を取ることで、血糖コントロールがよく

なるのです。歯周病の治療をするだけで、ヘモグロビンA1cが1%さがすることも報告されています。

糖尿病の治療法としては①運動療法②食事療法③薬物療法が挙げられますが、第4の治療法として歯周病治療を加えることができるといえます。

治療後も定期健診が大切
糖尿病の方は歯周病にかかりやすく、また、歯周病は糖尿病を悪化させます。歯周病により、糖尿病の合併症を発症する危険性も高くなります。歯科医院での定期健診と、家庭での正しいブラークコントロールが、歯周病の予防・治療であり、血糖コントロールを良好にする秘けつです。喫煙、運動不足、暴飲暴食を避け、規則正しい、ストレスのない生活を心がけ、糖尿病と歯周病を予防しましょう。

詳しくは、さかえ2006年5月号に特集が載っていますのでご参照下さい。

看護師 福盛田恵美子

ブラーク(歯磨)のたまりやすいところ

ブラッシングのポイント

- 持ち方: 動脈を持つように軽く持ちます。
- 動かし方: 歯ブラシを小刻みに20回程度、往復させながら歯1〜1本半ずつずらしながら動かします。磨き残のないように順番を決めて磨きます。
- 前歯の裏側: 歯ブラシを縦にして汚れをかき出すように縦方向に動かします。
- 当てる方: 歯ブラシの端の毛束が歯と歯ぐきの境目にくるように歯に直角に当てます。

ブラークのたまりやすいところは特に注意しましょう。

塩の話

～第59回 健康教室より～

塩は私たちの生活のいろいろな面でたくさん利用されています。家庭では調味料として使うほか、食品加工用を含めて塩全体の20%を占めます。残りは工業用(ソーダ工業)に使われ、私たちの身の回りのものを作るのに役立っています。年々、ソーダ工業で使う塩の量が増えてきて、国内の生産だけでは間に合わなく85%は輸入しています。ソーダ工業は、塩を原料にしてナトリウムと塩素に分解し、苛性ソーダやソーダ灰、塩素などを作りさらにそこからいろいろなものを作る工業です。ナトリウムのことをソーダともいうのでソーダ工業と呼ばれています。

最近は薄味に心がけている人も多いのですが、いつも塩辛い味に慣れていると塩辛さを感じなくなります。また、塩分に対する味覚は年齢とともに鈍るので、調理者が年をとるに従って味付けがだんだん濃くなることもよくあります。

そこで今回の健康教室では「食塩味覚測定用テストペーパー」を使って塩分味覚チェックを行いました。塩分濃度の違う数種類のテストペーパーを実験に含めてもらいました。塩分濃度0.7%が関西風のおすましなどの濃度で、上品な味です。塩分濃度0.9%が人間の血液の塩分濃度です。塩分濃度が1.0%以上になるテストペーパーをなめると塩辛いと感じる人がほとんどでした。普段から薄味に心がけていることがわかりました。次に、塩分濃度の違う2種類の味噌汁を試飲し、その後「塩分チェック」を使って塩分の違いを目で確認しました。インスタントのだしの中には、塩分が含まれているので注意が必要です。日頃から貝たくさんにしたり、わかめなどの海藻(カリウムが多い食品は塩分を体外に排出する働きがあります)を入れて煮くぼっている人が多いようです。

調味料として使う塩分以外にもたくさんの塩分を知らない間にとっています。日本人の1日の食塩摂取量の基準は10g以下、高血圧の方は6g以下です。各食品に付いているラベルを見ないようにしましょう。

食塩量表示されているものは少なく、ナトリウム量が表示されていることが多いです。

ナトリウム量から食塩量への換算方法は

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム (g)} \times 2.54$$

となります。

例えば
カルビーポテトチップスのりしお

栄養成分表示 (1袋70g当たり)			
エネルギー	392kcal	炭水化物	38.3g
たんぱく質	3.4g	ナトリウム	290mg
脂質	25.1g	(食塩相当量 0.8g)	

$$\text{食塩相当量} = 0.29 \text{ g} \times 2.54 = 0.8 \text{ g}$$

マルちゃん 山菜田舎そば

博洋栄養成分表

1食(177g) 当たり

食塩相当量

$$= 2.1 \text{ g} \times 2.54 = 5.4 \text{ g}$$

エネルギー	:345kcal
たんぱく質	:11.9g
脂質	:14.4g
炭水化物	:42.0g
ナトリウム	:2.1g
めん・がやく	:0.6g
スープ	:1.5g
ビタミンB1	:0.33mg
ビタミンB2	:0.28mg
カルシウム	:16.0mg

食べ物を「おいしいなあ！」と感じるのはどんなときでしょうか？

味とか、舌ざわりとか、いろいろかわってきます。おいしいの基本は「食べ物の全体でちょうどよい塩味」であることだと思います。

なお、塩分味覚チェックを試してみたい方はお申し付けください。

管理栄養士 海澤千枝子

～一食に何グラムぐらい塩分が含まれているのでしょうか？～

和食の献立例

新巻さば 1切れ100g 2.1g
精白米(ご飯) 茶碗1杯150g 0g
味噌汁 小さじ1杯6g 0.4g
甘みそ 小さじ1含む 1.0g
納豆(しょうゆ) 小1パック50g 1.0g
白菜の塩漬け 1枚50g 1.1g

この献立の塩分含有量は、約4.6gになります

洋食の献立例

卵 Mサイズ1個60g 0.2g
ウスターソース 大さじ1杯 15g 1.3g
ロスハム 薄切り3枚50g 1.2g
食パン 6枚切り1枚 60g 0.8g
バター 大さじ1杯14g 0.3g
生野菜 サラダ フレンチドレッシング 大さじ1杯15g 0.5g
牛乳 1杯200ml 0.2g

この献立の塩分含有量は、約4.5gになります

心に残る一編の詩

今回は外国の詩人ヴェルレーヌの詩を選びました。この詩の文学的解釈は別として、私は、この詩を読んだとき次のような光景が心に浮かびます。私は小高い丘の上から街並みを眺めていて、灰色の空からはしとしと雨が降っています。雨は美しい街並みの屋根屋根をしっかりと濡らし、静寂が辺りを満たしています。私はその光景を思うと、心の中に静けさが訪れ、まるで雨が自分の心の中の悲しみや怒りなどを綺麗に洗い流してくれる様な気持ちになります。寝れている時や落ち込んでいる時、この詩を読むと心がリセットできるかもしれません。

策案師 美田昌子

ちまたに雨の降るごとく

ポール・ヴェルレーヌ

堀口大暁訳

ちまたに雨の降るごとく
われの心に流る。
かくも心にしみ入る
この悲しみは何やらん？
やるせなの心のために
おお、雨の歌よ！
やさしき雨の習きは
地上にも屋上にも！
消えも入りなん心の奥に
ゆえなきに雨は涙す。
何事ぞ！裏切りもなきに
あらずや？
この夜そのゆえの知られ
ず。
ゆえしれぬかなしみぞ
げにこよなくも増えがた
し。
恋もなく恨みもなきに
わが心かくもかなし。



ほしおき探訪

～シリーズ3・星置の滝～



星置という地名は、アイヌ語の「ベシボキ」が語源で「崖の・その下の」という意味なのだそう。崖のあるところに滝あり…というわけで、今回は2つの身近な滝をご紹介します。

星置の滝

JRバス「星置の滝」下車、徒歩5分

手稲西小に近く、星置川に落ちるこの滝は、2段滝で水量も多く男性的な景観を誇っています。山の奥深く分け入らずとも、気軽に見応えのある滝を目にすることが出来ます。

河原に降りて、石垣に滝壺まで行くことも可能ですが、長靴等それなりの準備をしてから出かけましょう。この滝壺は意外に深く、釣果のほどはわかりませんが、釣りを楽しむことも出来るようです。滝壺の主はヤマメでしょうか？



乙女の滝

JRバス「手稲麓山」下車、徒歩25分

宮町浄水場の先に自然歩道入口があり、そこから滝まで1.2kmほどです。途中山菜を採ったり、うぐいすの鳴き声を探点しながら歩いていると、あっという間に到着です。運が良ければヘビの日向ぼっこに遭遇できるかもしれません。この滝は、星置川の支流、滝ノ沢にあり、幅広く落差の小さい優しい雰囲気を持っています。

世界三大瀑布、ナイアガラの滝、イグアスの滝、ピクトリアの滝のような壮大なスケールを持つ滝にも惹かれますが、こうした山間に流れ落ちる小さな滝も又それなりに良いものです。ひと気の無い時など、神々しさを感じる事もしばしばです。

皆様も、新緑の中で耳を澄まし、滝の音と自然音のハーモニーを楽しんでください。

策案師 東海林 邦子

参考文献： アイヌ語地名リスト 北海道環境生活部 手稲区ガイド 手稲区総務企画課広報係

食と健康

～血糖値が気になる方へ～

管理栄養士 滝澤千枝子

多少血糖値が高いくらいでは全く症状のない人がほとんどです。しかし、高血糖が続くと合併症が発生し、全身の様々な臓器に障害をもたらすことがあります。

糖尿病は一度発症してしまうとなかなか完治が難しい病気ですが、生活習慣の改善で予防ができる病気でもあります。

下記の食生活チェックを使用して、「食事に気を配る」ことから始めてみませんか。

- 外食（市販の弁当や調理済食品などの利用も含む）を控えていますか（週3回以内）
- 卵、肉よりも魚、大豆製品を多く摂取するようにしていますか
- マヨネーズ、ドレッシングや、揚げ物など油を使った料理を控えていますか（1日1回以内）
- お菓子（まんじゅう、せんべい、ケーキ、菓子パンなど）や清涼飲料水（果汁、スポーツ飲料、缶コーヒーも含む）を控えていますか（週3回以内）
- アルコール飲料を飲みすぎないようにしていますか（1日あたり日本酒なら1合、ビールなら500mlまで）
- 野菜料理（漬物を除く）を1日5皿以上食べるようにしていますか
- 栄養のバランスを意識していますか
- 夜遅く食べないようにしていますか
- 日頃から日常生活の中で、健康維持・増進のため

に意識的に体を動かすなどの運動をしていますか
● 1日の中で、外を歩く時間は合計して30分以上ありますか

「はい」はいくつありましたか？1つでも「はい」が増えるように心がけましょう。

高野豆腐の博多煮

少量の肉でも高野豆腐と組み合わせると立派な主食になります。また揚げづらい大豆製品がとれます。

材料（1人分）

高野豆腐	1枚	さやいんげん	10g
長ネギ	5g	とりひき肉	20g
にんじん	5g		

酒	小さじ1/3	さとう	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/3	塩	少量
片栗粉	少量	みりん	小さじ1
だし汁	適量	しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ①高野豆腐はもどし、半分にし切り目を入れる。
- ②長ネギはみじん切り、にんじんは型で抜く。さやいんげんはゆでて切る。
- ③とりひき肉と長ネギ、酒、しょうゆ、片栗粉を混ぜて高野豆腐に詰め、だし汁と調味料で煮る。
- ④途中でにんじんを加えて煮、最後にいんげんを加えてひと煮する。

エネルギー：168kcal
たん白質：14.5g
塩分：0.9g



119年3月～5月の予定

平成19年

3月24日(土) 健康教室 「介護保険について」(講師 外部ケアマネジャー)

4月18日(水) 健康教室 「運動の理論」(院長 美田晃章)

4月26日(木) 花渠会 「カーネーションのブードル」(講師 吉守京子)

5月30日(水) 健康教室 「ジェネリック医薬品とは」(薬師)

運動教室は院内掲示をご参照ください。

尚、日時や内容が変更になることがありますので受付で御確認ください。

職員紹介

皆様こんにちは!!

事務パートとして受付カウンターにおります山本です、こちらにお世話になり10ヶ月が過ぎましたが、未だ慣れないことが多く、周囲のスタッフの助けをかりながら毎日頑張っています。

当クリニックでは、仕事の事のみならず生活習慣病についても多くの事を日々学び自分の生活を改めて見直すきっかけとなっています、身体を動かすこともとても大切なことだと思いますが、なにせ3日坊主(?)の私にとってはどれをとっても長続きせず、患者の皆様への取り組み方などを拝見しますと顔から火が出る思いです。

これからは小鳥のさえずりとともに外に出る機会が増えてきますが、私もシラカバ花粉症と闘いながら患者の皆様を見習い手軽に続けることが出来るものから頑張ってみようかと考えています、*「継続は力なり」*ですよ、まだまだ未熟ではありますが、*「心配り・目配り・心配りをモットーに皆様が快く受診できるように雰囲気作りにつとめて参りたいと思いますのでよろしくお願い致します。」*

医療事務 山本昌市



表紙絵より…弥生三月、北国でも花々が持ちこたえきれない季節となりました。春の陽射しを浴び、雪に閉ざされていた地面から芽を出したクロッカスや、水仙を見つけると、たまらなくうれしくなります。今年は全国的に暖冬で、春を持たずに咲いてしまった桜もあったそうです。このまま温暖化が続くと、今世紀後半には北極の氷河もなくなってしまうとか？雪が少ないのはいいですが、異常気象は心配、地球の未来も気になります。私自身の健康とかげがえのない地球のために、ささやかなエコライフ始めてみようかと思っています。まずは、車に乗らず歩こうと…皆さんもいかがですか。 福盛田 恵美子



7036-9832

札幌市手稲区南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
AM9:00~ PM12:30		●	●	●	●	●	●	休
PM2:00~ PM6:00		●	●		●	●		診

*火曜日午後は2:30~