

ほほえみ通信

第18号 2007年
12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
挿絵/三神恵爾



冬の森

07. 三神恵爾

- 世界糖尿病デー
- 健康教室
- インフルエンザの季節到来！
- 心に残る一編の詩
- 食と健康 •運動をしよう！ •職員紹介

「世界糖尿病デー」



先月の11月14日は「世界糖尿病デー」だったのですが、皆様はご存じでしたか？院内にも片岡鶴太郎さんの書によるポスターを掲示しておりましたのでお気づきの方もおられたかと思えます。世界糖尿病デーはインスリンを発見したバンティング博士の生誕100周年を記念して1997年に制定されました。彼は1897年11月14日に生まれ、1927年より糖尿病の研究を始め、翌1922年にインスリンを発見し1923年にノーベル生理学・医学賞を受賞しています。インスリンの発見は当時の医学において最大の発展の一つでありました。



書・片岡鶴太郎

「世界糖尿病デー」趣旨

現在、世界の成人人口の約5~6%が糖尿病を抱えており、2025年には3億8000万人(2007年より64.7%増)に達すると予想されています。特に、アジア、中東、アフリカ、南アメリカでは2倍になると計算されており、わが国でも40歳以上の3人に1人が糖尿病、または糖尿病予備群であることが、平成18年国民健康・栄養調査速報で発表されました。

このような状況を踏まえ、国際連合は「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」を2006年12月20日に国連総会議で採択しました。同時に、インスリンを発見したバンティング博士の誕生日である11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかけました。国連が単一の疾患に対してこのような決議をすることは、AIDS(エイズ)などの新興感染症以外では初めてのことです。国際糖尿病連合(IDF)は決議に先駆け、"Unite for Diabetes"(糖尿病との闘いのため団結



せよ)というキャッチフレーズと、国連や空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」を使用したシンボルマークを採用し全世界での糖尿病抑制に向け

たキャンペーンを推進しています。その第10目を記念する2007年11月14日は国連および主要国でさまざまなイベントが開催されました。わが国でも、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会が中心となって、国民の方々に呼びかけ活動の輪を広げる活動を行っております。

世界各国のブルーライトアップ

米国ニューヨークではエンパイア・ステート・ビルライトアップをはじめ、国連ローズ・ガーデンの芝生にブルーサークルがつくられました。また、世界の糖尿病有病数である2億4,600万人を表す246ステップの行進も行われました。

カナダのトロント郊外にあるバンティング・ミュージアムでも、ブルーライトアップが行われました。この記念館では、バンティングの住宅・診療所跡をインスリン発見の歴史とともに展示しています。日本でも東京タワーだけでなく通天閣をはじめとする



全国20ヶ所以上の建造物がブルーにライトアップされ、各地で協イイベントや糖尿病の驚異を訴える講演会等が催されました。

糖尿病療養指導士

このような糖尿病を取り巻く医療情勢の中で、日本糖尿病療養指導士(Certified Diabetes Educator of Japan: CDEJ)の制度が平成12年発足して7年が経過しました。糖尿病とその療養指導に関する幅広い専門知識をもち、患者さんの生活を理解し、適切な自己管理がおこなえるよう援助する役割を持つ看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士に与えられる資格です。当院においても年々糖



尿病および予備軍の患者様が増加傾向にあり、現在は約300名の方が通院されております。このような状況の中で医療スタッフにおいても充実した療養指導を可能とするべく、平成16年に当院薬剤師が資格を取得し、その後看護師・管

理栄養士も含め計4名の糖尿病療養指導士が誕生しました。循環器系の疾患、とりわけ心臓病・腎臓病・脳卒中の予防において生活習慣病の指導管理は欠かすことができないとの認識の元、患者様・スタッフ含めたチーム医療を実践していこうと考えております。

糖尿病に限らず食事・運動・生活面でのご相談は、気軽に当院スタッフまでお申しくだされば幸いです。
院長 美田晃章

コラム:インスリン発見の経緯

1921年、当時トロント大学の教授で糖尿病の権威だったマクラウド教授のところに町医者バンティングがやってきました。バンティングはマクラウドに「犬のすい臓から糖尿病を防ぐ物質を抽出したいので研究生にして欲しい」と申し出ます。しかし、マクラウドはこれを断ります。それは紹介者もなく、また糖尿病の権威である自分に対してまだ誰も成功していない実験をしたいと言ったことに腹を立てたからです。しかし、バンティングがあまりにもしつこく食い下がるため、マクラウドは自分が夏休みに留守にする2ヶ月の間に実験を終わらせ立ち去る条件でバンティングに実験室を貸しました。マクラウドがバカンス中の間、バンティングは寝る間も惜しみ実験に没頭しました。2ヶ月後、戻ってきたマクラウドはまだ実験室にバンティングがいたことに激怒しましたが、実験に成功したと聞くと、一転してその成果を褒め称えました。マクラウド、お調子者です。さらに、マクラウドは発見したその物質を「インスリン」と名づけその結果を自分の手柄のように学会に報告しました。翌年の1923年、マクラウドは20世紀最大の発見と全世界から賞賛を受け、バンティングと共にノーベル生理学医学賞を受賞しました。でも、マクラウドがこの業績に対して貢献したことは、帰省の間バンティングに実験室と助手の学生チャールド・ベスト、それに犬数匹を貸したことから、バンティングの提案した「アイレスチン」という名前を「インスリン」とラテン語読みにしたこと、さらに「実際に発見したのは助手だが、自分の指揮・管理の下で発見した」と自分の手柄のように学会に報告したことでも、やっぱり大学内で事情を知ってる人も多いため、マクラウドは周りからの冷ややかな目にいたたまれなくなり、トロント大学を出て行きました。その後のほとんどの医学辞典の「インスリンの発見」にはマクラウドの名前はなくバンティングだけが載っています。でも、インスリンをいち早く大量精製させ糖尿病患者に投与し治療の効果を確認した功績はノーベル賞に値するという声もあります。



『認知症について』

講師 手稲脳神経外科クリニック 院長 布村充先生

現在、日本にはおよそ160万人、高齢者世帯7世帯に一人の割合で認知症のお年寄りがいるといわれています。世界一の高齢化社会を向かえる日本にとって、個人や社会がどうやってこの問題と向き合っていくのか、大きなテーマになっています。

今回は、手稲脳神経外科クリニックの院長布村充先生をお招きし、「認知症」について講演をしていただきました。教室始まって以来90人弱の参加者で、大変な混みようで、皆様の関心の高さが伺えました。先生のユーモアにあふれるお話で、笑い声が絶えない楽しい教室でした。

認知症は、ありふれた疾患で高齢化社会では珍しくなく、65才以上で10~20人に一人、85才以上で5~6人に一人が認知症だそうです。

教室では、参加者全員で認知症の判断に使用する「長谷川式簡易知能評価スケール」を行いました。「自分は大丈夫かな」と心配している方(?)もいらっしゃいましたが、ここに一人で来られる方は大丈夫で、認知症の方は「ちょっと変だな?」と気付くのは家族や、周りの人たちで、家族に連れられて受診するそうです。家族が受診を促すのはなかなか大変ですが、家族の方が主治医に相談して、主治医からご

本人にお話する方法がスムーズにいくそうです。今は認知症のとてもし薬が有り、早く使用すれば効果が高いので(病状が進んでしまうと効果があまり期待できない)、変だなと思ったら、進行を遅らせるたり、改善のためにも早めの受診をして下さい。

認知症になった方への家族の対応によって、症状は良くも悪くもなります。対応の仕方を勉強する事は重要ですので、専門医によくご相談ください。クリニックの待合室に認知症に関するパンフレットが3種類置いてありますので、ご活用ください。また、家族だけで抱え込まず、保健所や福祉事務所、地域のデイサービスなどを利用することをお勧めします。

「老化による物忘れなのか認知症による物忘れなのかの違い」、「ぼけないための10箇条」等ためになるお話をしていただきました。教室の様子をビデオやDVDに編集して貸し出しをしていますので、興味のある方は是非ご覧ください。

薬剤師 美田昌子



インフルエンザの季節到来!

いよいよ冬も本番で、インフルエンザの流行する頃となりました。今年は11月初めからいくつかの小学校でインフルエンザがはやり始めたこと報道されていました。

普通のかぜは、鼻汁・くしゃみ・咳・のどの痛みなどの症状で熱は37~38度程度ですが、インフルエンザは38度を超える発熱・全身のだるさ・頭痛・関節痛・筋肉痛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があります。

ある日突然38度以上の熱がでたらインフルエンザの

可能性もあります。まずは医師による診断を受け、抗インフルエンザ薬を飲むことで、インフルエンザウイルスの増殖を抑えます。インフルエンザの症状が出たらできるだけ早く(48時間以内)に薬を飲むと効果的です。

ご家庭では①水分の補給をする②安静にする③出来るだけ栄養をとり体調を整えることをお勧めします。

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と思われてい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りません。

『“未病は漢方で”~あなどっちゃいけない冷え!~』



表題の未病とは「未だ病気にあらず、でも放っておいたら確実に病気になりますよ。」という意味です。冷え症はその未病の一つで、また漢方医学の得意分野でもあります。それでは、なぜ体は冷えるのでしょうか。

漢方医学には、「**気・血・水**」という概念があります。気は目に見えない生命エネルギー、血は血液とその働き、水は血液以外の体液とその働きのことです。この3つの要素が体内を巡って生命活動を維持していると考えます。ですから、これらの流れに異常が生じると、いろいろな症状~冷え等が出てきてしまうのです。

具体的には「**気**」が不足している状態(気虚)、「**血**」が足りない状態(血虚)、「**血**」が滞っている状態(瘀血)、「**水**」が貯まっている状態(水滞)などがあります。しかも、いくつかの状態が重なって冷えが現れたり、悪化したりしている場合も少なくありません。今回はその中でも代表的な冷えの原因を3つご紹介致します。

気虚 エネルギー不足によって、熱が生まれにくくなっている。疲れやすく風邪を引きやすい。寒がり。体全体の冷え。(真武湯・人參湯・八味地黄丸等)

瘀血(おけつ) 血液の流れや働きに障害が起こり、筋肉や内臓で作られた熱が運ばれにくくなっている。便秘気味で生理痛、肩こり、肌荒れなどを伴う。手足の冷え。(桂枝茯苓丸、当帰芍薬散等)

水滞 体の水分量が多かったり、偏ったりしているため、水分が貯まっているところに冷えが生じる。例えば胃などに水がたまりと立ちくらみ、めまいの原因に。頭痛・頭重感・むくみ・耳鳴り・頻尿を伴う。舌に歯形がつ

く。(防己黄耆湯、半夏白朮天麻湯等)
*「気虚」の説明に補足させて頂くと、熱を生み出せない原因は、食べ物の摂取量が少ない、胃腸の働きが弱っていて消化吸収能が低下している、運動不足ということになります。

参考までに体の産熱量No1は骨格筋で運動時に全体の約70%、安静時で約22%。次いで肝臓20%、脳、心臓、腎、皮膚の順となっています。

この他に、ストレスや冷暖房の普及により、体温調節がうまく機能しなくなっていることも冷えの一因と考えられています。

さて原因がわかれば、あなたに合う漢方薬は限定されてきます。さらに、一人一人の証にあわせて、絞り込んでいきましょう。でも、漢方薬に頼るだけではいけません。冷えにくい生活スタイルを心がけることも必要です。私たちの体は36.5~37℃で最も効率よく働くようにできています。体の深部は酵素の働きを保つため、体表よりも高い37.2℃位を一生懸命キープしようと頑張っています。ですから、体温を保つために規則正しい食事をして、常に内臓を動かして産熱するようにすること、心臓や肺がしっかり動くように深呼吸や腹式呼吸をすること、体を動かして筋肉を鍛えることは、年齢にかかわらず大切なことです。

『冷えにお薦めの食材』

孔子も毎日食べていた生姜!・京みやげ八つ橋に含まれている桂皮(シナモン)・紫蘇葉(赤&青紫蘇)

薬剤師 東海林邦子



日常生活において以下のことを心がけていただきたいと思います。

- ①外出する時はマスクをつける。
- ②外出した時はうがい・手洗いをする。
- ③室内の湿度を保つ。また定期的に室内の換気を行う。
- ④バランスのとれた食事・十分な睡眠をとる。

皆様、かぜにもインフルエンザにも負けずに寒い冬を元気に乗りきりましょう。

看護師 白崎正美

当院におけるインフルエンザ薬

タミフル

インフルエンザが発症してから48時間以内に服用を開始します。早く服用した方が効果がありますので変だなと思ったらすぐ病院を受診してください。1日2回、5日間服用します。予防として服用する事もできるので、ご相談ください。昨年、副作用(異常行動)が取りざたされましたが、原因がインフルエンザウイルスにあるのか、タミフルの副作用なのかははっきりしていません。急のため服用後2日間ぐらいは、家族の様子をみていてもらおうと安心です。

麻黄湯

インフルエンザに良く効く漢方薬です。飲むと汗がすく出て熱が下がります。関節痛もとれます。汗が出た後は着替えをして下さい。

薬剤師

心に残る一編の詩



雨ニモマケズ
宮沢賢治

雨ニモマケズ
風ニモマケズ
雪ニモ夏ノ寒サニモマケズ
丈夫ナカラダヲモチ
慾ハナク
決シテイカラズ
イツモシズカニワラツテイル
一日ニ玄米四合ト
味噌ト少シノ野菜ヲタベ
アラユルコトヲ
ジブンヲカンジョウニ入レズニ
ヨクミキキシワカリ
ソシテワスレズ
野原ノ松ノ林ノ蔭ノ
小サナ萱アキノ小屋ニイテ
東ニ病氣ノコドモアレバ
行ッテ看病シテヤリ
西ニツカレタ母アレバ
行ッテソノ稲ノ束ヲ負イ
南ニ死シソノウチ人アレバ
行ッテコワガシラナクテモイイトイ
北ニケンカヤソシヨウガアレバ
ツマナナイカラヤメロトイイ
ヒアリノトキハナミダヲナガシ
サムサノナツハオロオロアルキ
ミンナニデクノボートヨバレ
ホメラレモセズ
クニモサレズ
ソウイウモノニ
ワタシハナリタイ

今回は皆様もよくご存じの宮沢賢治氏の「雨ニモマケズ」を載せました。
この作品を読むと、人間の怒や執着や見栄などすべてを超えたところにある真の幸せの姿を考えさせられます。こんな人になれたらどんなにいいでしょう。こんな人々の集まりには争いもなく、穏やかな優しい空気が流れているのでしょうか。
最近テレビのニュースは悲惨なことばかりです。ひどいじめに遭い、先のある若者が命を絶ったり、親が子を殺したり、子が親を殺したり、思わず目や耳を覆いたくなります。『もし自分の子が、もし自分の身近な人がこんな目に遭ったら』と思うと、悲しみに遭われている方々の心情を思い涙が出ます。人の心がすさみ、正しい事が解らなくなり、どうしてもこの世が良くなるのか、私のできる事は何かあるのか、社会はどうしていったらいいのか、課題だらけです。
身体に障害を持った方、心や身体が病んだ方、高齢で誰かの助けが必要な方等、すべての人々が生きやすい世の中になるよう私たちは努力していかねばならないと思います。

薬剤師 美田昌子

食と健康

～忙しい年末年始には～

管理栄養士 滝澤千枝子

年末年始はお酒の飲み過ぎや、夜遅い食事でもうしても肝臓や胃腸に負担をかけてしまいがちです。「酒は百薬の長」ということわざのように、お酒には健康に役立つ作用もあります。少量のアルコールは緊張を解き、ストレスを解消する作用があるとされます。しかし飲み過ぎれば単なる毒でしかありません。

アルコールが体内で分解されるさいには大量の水分が使われ、最後は尿として排泄されます。そのため、お酒を飲むと体が脱水状態になりやすいので、水分補給が大切です。お酒を飲んだ翌朝には、汁気の多い料理やくだものなど胃腸に負担をかけるにエネルギーを補給するとよいでしょう。

遅い食事は、摂ったエネルギーが消費されにくいので肥満の原因になります。消化に時間がかかると睡眠の妨げにもなります。消化が悪くてたんぱく質の多い食品を煮る、蒸すなど油を使わない方法で調理すると、エネルギーもおさえられます。



運動をしよう!

～シリーズ2・星置スケート場～

すっかり気温が下がり、外出がややおっくうに感じられるのは私だけでしょうか？夏はゴルフやテニス、ウォーキングと体を動かしていたのに、冬になるとどうも家にこもりがち…。こんなときは家でゆっくりテレビでも見ながらお茶でも飲むのがいちばん！？いえいえ、どうせなら寒い冬を満喫してみませんか？そう、ここ星置には立派なスケート場があるのです。スケート靴がなくても大丈夫！貸スケートを行っています。安全のために手袋と帽子を着用して、スケートを楽しんでください。天候に左右されない屋内スケート場で、気持ちのいい汗をかきましょう！

管理栄養士 納田佳代子

- 施設利用料金
 - ・一般：580円
 - ・高校生：280円
 - ・高齢者：140円
 - ・中学生以下：無料
- ※高齢者、高校生、中学生の方は年齢等の確認できるものをお持ち願います。

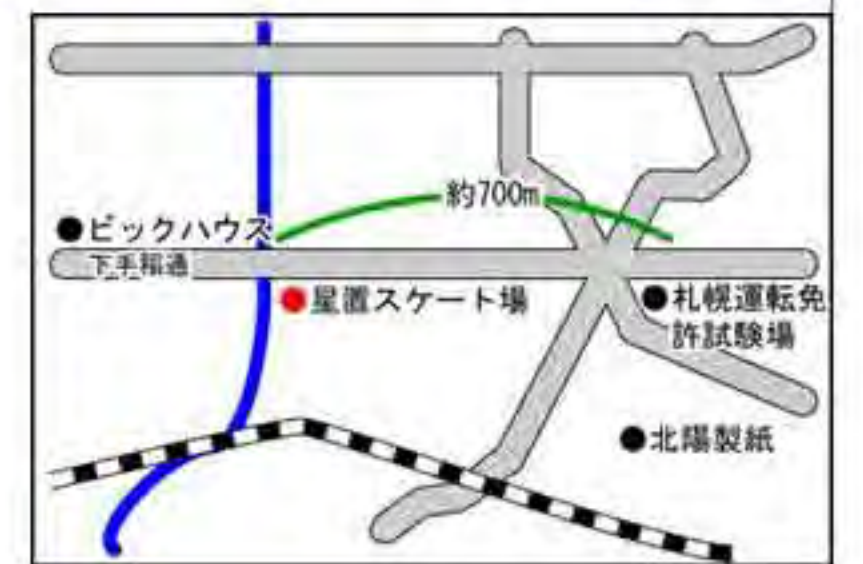


- 貸しスケート
 - [料金] ・1時間：250円
 - ・2時間：300円(超過30分ごとに100円)
 - [サイズ] ・16cm ～ 30cm

- [種類]
- ①フィギュア
 - ②アイスホッケー
 - ③ハーフ

●持ち物

- ・事故防止のため、滑走の際には必ず手袋の着用をお願いいたします。(指無し手袋は不可)
- ※子供用ヘルメットの無料貸出を行っておりますので、お気軽にお申し出ください。



休館日

- 第2月曜日・年末年始
- ※祝日の場合は第1月曜日
- ※大会等で利用できないことがありますので、事前に御確認下さい。

利用時間

- 土・日・祝日 12:15～16:15 (一般開放)
- 平日 12:15～16:15 (小中学校の春・夏・冬休み期間のみ開放)

アクセス

- 札幌市手稲区星置2条1丁目12-1
TEL(011)681-8877 FAX(011)681-9595
- JRバス「星置スケート場」下車徒歩3分
- JR「星置駅」下車徒歩15分

= にゅうめん =

作り方

材料 1人分(256Kcal)

- そうめん……………乾60g
- 干し椎茸……………1枚
- 干し椎茸の
もどし汁+だし汁……2カップ
- 酒……………大さじ2
- えのきだけ……………1/2袋(50g)
- 薄口しょうゆ……………大さじ1/2
- 貝割れ菜……………20本

- 1.干し椎茸をもどす。もどし汁はこし、椎茸は軸を除いて薄切りにする。
- 2.そうめんはかためにゆで、ざるにとってよく水洗いし、水けをきる。
- 3.なべに干し椎茸のもどし汁とだし汁を入れ火にかけ、煮立ったら椎茸を加える。
- 4.酒、えのきだけを加え、煮立ったらそうめん加えてさっと煮る。薄口しょうゆで味をととのえ、器に盛り、貝割れ菜のをせる。



平成19年12月～平成20年3月の予定

- 12月20日（木）花楽会 「まゆ玉飾り」（講師 吉守京子先生）
 平成20年度
 1月30日（水）健康教室 「『笑う・歌う』は病気予防の特効薬」（看護師）
 2月27日（水）健康教室 「ビタミンで健康美人に」（薬剤師）
 2月28日（木）花楽会 「花束とラッピング」（講師 吉守京子先生）
 3月26日（水）健康教室 「頸動脈エコーから解ること」（院長）
 運動教室は院内掲示をご参照ください。

職員紹介

はじめまして！8月より看護職員としてフルタイムで働いております、渡部（わたなべ）恵美子と申します。西区の外れ、福井という山間の地区から通っております。幼少時、星置南に住む従姉妹と遊ぶため、年に何度かは西区・星置間を往復していた記憶から、「星置なら近い！」と思い、こちらの採用面接に挑みました。

ところが、望みが叶って採用して頂き通い始めた当初、正直な話「私は甘かった。と、と、遠いわ！」と挫けそうになってしまいました。しかし、人間の「慣れる」という特長が私にも備わっていたようで、今では毎日の小ドライブを楽しんでいる次第です。そうです、「慣れる＝習慣付く」ということは、実は余り大変なことではない場合もあるのです。その一口を食べない、飲まないということも、やってみたら意外と簡単に習慣づくかも知れませんよ！

生活習慣病と言われる疾病を抱えた患者様と、近い距離で共に歩んで行けるような看護を求めてここへ参りました。どうぞよろしくお願いいたします。

看護師 渡部恵美子



表紙絵より…すっかり冷え込む朝のために、布団から出るのが難しい季節となりました。家でも出先でもつつい暖房の近くに移動してしまいます。でも、寒さは厳しいけれど、せつかくだから美しい冬の北海道を味わってみませんか？雪積もる山間部では、リスや鹿たちが元気に活動しています。大自然の美しさを知っているのは、私たちよりも彼らの方かもしれません。暖かい日差しがよく晴れた日には、冬を味わいに散歩をしてみようと思わせる、そんな情景です。

納田佳代子



〒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◆

曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
時間							
AM9:00～ PM12:30	●	●	●	●	●	●	休
PM2:00～ PM6:00	●	●		●	●		診

*火曜日午後は2:30～