

ほほえみ通信

第20号 2008年
6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



花火

2008. M. Reiji

- 学会レポート～糖尿病学会に参加して～
- 口腔のお手入れで更に健康な生活を！
- 職員紹介
- 無農薬野菜づくりに挑戦してみませんか
- 食と健康 •運動をしよう！•身近な生薬

学会レポート

～第51回日本糖尿病学会年次学術集会に参加して～



5月 22日～24日の3日間、クリニックを休診に致しまして皆さんにご迷惑をおかけいたしました。この期間、東京国際フォーラムで行われた第51回糖尿病学会に参加してきました。

今年から特定健診、すなわちメタボ健診が始まるということもあって、スタッフみんなで研修して参りました。

糖尿病学会は医師は勿論ですが、薬剤師・看護師・栄養士・検査技師などコメディカルも多数参加し発表する学会で、糖尿病の成因・診断・治療の最先端の研究から日常臨床における糖尿病および生活習慣病の療養指導まで幅広く、より具体的なテーマについて活発な議論が交わされる学会です。

ご存じのように、日本では糖尿病およびその予備軍が急速に増加しております。今年4月30日、「平成18年国民健康・栄養調査」の結果が発表され、「糖尿病が強く疑われる人」は約820万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」は約1,050万人で、両者の合計は約1,870万人にのぼり、「平成14年糖尿病実態調査」の約1,620万に比べてわずか4年の間に約250万人も増加しています。

当クリニックにおきましても、年々そのような患者様が増えております。生活習慣の変化、すなわち食生活の変容と運動不足、そしてその結果引き起こされる内臓脂肪の蓄積や肥満は、このような糖尿病の増加の重要な原因であると考えられています。

このような状況の中で、平成12年に糖尿病療養指導士制度が発足し、当クリニックにもおいても薬剤師・看護師・栄養士が資格を取得しましたが、今後も一層日々研鑽に励んで皆様の健康維持に役立てるような情報提供をして参りたいと考えております。

「ともに歩む、糖尿病学の新しい半世紀ー希望と挑戦ー」

今学会のメインテーマですが、これにはいくつかのメッセージが込められています。まず、今回が51回目であることから、糖尿病学のこれまでの半世紀を踏まえたうえで新しい半世紀が始まる、その出発点と位置付けられています。次に、糖尿病の成因解明、予防、根治などへの希望と、それらを研究により勝ちとっていく期待を込めて、「希望と挑戦」のサブタイトルがつけられました。また、糖尿病学の進展は、医師、コメディカルなどの医療従事者と、患者・国民がともに手を携えていくなかで初めて実現できるとの考えから、「ともに歩む」と込められています。

早期からの介入・大血管障害発症予防

今回の学会で特に印象に残ったのは、合併症を予防するためにはより早期からの治療介入の必要性を説く発表が目立ったことです。

糖尿病の合併症として網膜症・腎症・神経障害が三大合併症ですが、最近特に注目されているのはHbA1cの改善は勿論ですが、食後の血糖も含めた良好なコントロールが心筋梗塞・脳梗塞などの大血管障害の予防には大事で、さらには血圧およびコレステロール・中性脂肪などの厳格なコントロールがより求められているということです。

当クリニックでも参加して行われた臨床治験で糖尿病予備軍の方に投与されたα-グルコシダーゼ阻害剤が糖尿病の発症を有意に予防するとの成績も順天堂大学の河盛教授によって発表されました。また東大の門脇教授が中心となってスタートした、より厳格な血糖・血圧・脂質そして体重管理を目指した臨床研究も示され、今後のその結果の発表も注目されます。

注目のCKD

糖尿病学会と腎臓学会がコラボレートしての慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease:CKD)についてのシンポジウムが行われました。CKDは2002年に提唱された概念ですが、心血管疾患の独立した危険因子であることが最

(3ページに続く)

近注目されています。糖尿病の増加に伴い合併症である腎症への早期対応・治療がこれからは特に重要になって来るものと思われます。

特に日本人では成人の5人に1人がCKDといわれています。糖尿病性腎症のあらたな治療戦略が模索されており、今後は発症・進展阻止から寛解・治癒への可能性も現実味を帯びてきております。今後の合併症治療における大きな福音と期待されるでしょう。

新しい糖尿病治療薬

現在、日本を始め世界各国で臨床治験が行われている糖尿病新薬が大変注目されています。

その薬は、消化管ホルモンであるインクレチンのGLP-1(グルカゴン様ペプチド1)とGLP-1を分解する酵素を阻害するDPP-4阻害薬です。

GLP-1は、膵臓のβ細胞のインスリン分泌を促進する作用があります。しかし、既存の血糖降下剤(SU剤)と大きく違う点は、血糖が上昇した時のみ作用が発揮されるため低血糖が起き難いのです。更に、これまでの糖尿病治療薬には無い、膵臓のβ細胞の再生効果や体重減少効果も見られています。

GLP-1は、小腸から分泌される消化管ホルモンで、DPP-4という酵素で短時間のうちに分解されその機能を失ってしまいますので、実際には分解され難いように構造を変えたGLP-1アナログを1日1～2回投与します。DPP-4阻害薬は、GLP-1を分解する酵素の働きを阻害して、自分自身のGLP-1の効果を持続し、血糖コントロールをします。どちらの薬も、自らの消化管ホルモンを活性化させる治療ですので、生理的であり理にかなっていると思います。そして今までの糖尿病薬よりHbA1cを大きく改善していると報告されています。大いに期待され注目されているお薬であり、現在当院でもこの薬剤の臨床治験に参加しております。



iPS細胞:山中先生の特別講演

昨年11月、世界に先駆けてヒト皮膚細胞から万能細胞(iPS細胞)の作成に成功し、夢の再生医療の実

現を一步近づけた、山中伸弥先生(京都大学 iPS細胞研究センター長)の特別講演を聴くことが出来ました。整形外科医からこの分野の研究に転向した意外なエピソードやiPS細胞作成に至る研究室での経緯や最新知見について、人柄溢れるわかりやすい、楽しいお話をうかがうことができました。大会場を埋め尽くした聴衆からは、時には、笑いも交えて、盛んな拍手が送られていました。

果てしない可能性を秘めたiPS細胞が実際の臨床応用につながるように、安全性の確保の万全を期しながら、世界をリードすべく、国を挙げて取り組んでいく姿勢が伝わり、感動を覚えるとともに、たいへん勇気づけられました。

最後 に会長の門脇教授より東京宣言が発表され学術集会が幕を閉じました。

院長 美田晃章

東京宣言2008

糖尿病(Diabetes Mellitus : DM)は、知らず知らずのうちにあなたの健康をむしばみ、眼・腎臓・神経の障害に加えて、心筋梗塞・脳卒中・足壊疽など様々な合併症を引き起こす病気です。

元気に長生きするためには、健康的な食生活(Diet)と適度な運動(More Exercise)によって、糖尿病(DM)を予防することが大切です。

あなたとあなたの大切な人のために

STOP the DM - Diet & More Exercise -

2008年5月 東京にて
第51回日本糖尿病学会年次学術集会
会長 門脇 孝



あなたとあなたの大切な人のために

口腔のお手入れで 更に健康な生活を!

～第73回健康教室より～



花見・こどもの日・運動会・・・焼肉・アルコール・ちまき・柏餅・手製弁当・・・5月は、皆様のお口においしい食べ物、次から次へと運び込まれる季節です。けれども、食べる器官であり、喋る器官でもあり、更には顔の美しさの土台となる口や歯を、日頃じっくりと考える機会をお持ちでない方が多いのでは?と問題意識を持ち、今回の教室の演題決定に至りました。

食事を取ることによって口の中や歯はどのようなになるのか?というお話と、参加して下さった皆様と一緒に『虫歯になっているかチェック』と『歯周病になっているかチェック』をメインに、後半は、歯や義歯の手入れ方法をメインに話を進めました。

食事を取ると、口の中は酸性に傾きます。しかし、時間の経過と共に唾液中に含まれるカルシウム・リン酸・フッ素などが働いて、口は元の状態(Ph)に戻ります。このしくみを『再石灰化』と言います。一方、その『再石灰化』が起こる間もなく間食をしていると、『脱灰(だっかい)』と言う歯のカルシウムが溶け出す現象が起こります。そして、その『脱灰』が続くことで、歯は脆くなります。

間食をしなければ虫歯にならないという訳ではなく、『プラークコントロール』に励まなければ、虫歯や歯周病になります。プラークとは、歯の表面にべったりと付着する細菌の塊で、食べカスを栄養に増殖するもので、機械的に除去するしか退治する方法はありません。

歯を毎日磨く人の数は年々増加しているのにも拘わらず、虫歯罹患率は大きな変化がないという実態調査を紹介し、プラークのたまり易い場所を图示(歯と歯の間・歯と歯ぐきの境目・奥歯の噛み合わせ部分)。歯ブラシの持ち方から歯磨きの基本を確認しました。立派なものは用意できなかったのですが、参加して下さった皆様に1本ずつ歯ブラシをお渡しし、実際に握って頂き、『ペン grips』『パーム grips』という2通りの持ち方で手を動かして頂きました。しっかり握ってゴシゴシ磨く習慣の方には、軽く振動を与える程度のこの握り方は難しかった

ようです。会場には実際に歯を磨ける洗面台や鏡の用意がなかったので、歯磨きを実践することはできませんでしたが、歯垢を染める色素を参加して下さった皆様の歯に塗布し、普段の磨き方ではどの程度の磨き残しがあるのか、また、どのような磨き方をすればきれいに汚れが落とせるのかを体験して頂けたら、より一層正しい口腔のお手入れを習得して頂けたのでは?という演者達の思いを残しながら、あっという間に教室の時間は過ぎて行きました。

参加して下さった皆様の反響が大きく感じられたのは、前半で、噛むことで脳血流量が増加するというデータをご紹介した所と、後半で、看護師が歯科受診した時に歯科医から得た情報をお知らせした所でした。テレビを見ていると、耳や目に飛び込んでくる歯磨き粉のCM。これを歯科医は推奨していません。使いたい方は、一通り磨き終わってから、少量だけ使用して下さいというのが、歯科医からのアドバイスです。



途中、新聞記事の紹介も致しました。『歯の数減ると・・・医療費アップ』というタイトルの記事でしたが、70歳以上の方で、残っている歯が20本以上ある方に比べて、4本以下の方の歯科以外の医療費が1.6倍もかかっているという調査結果がまとめられている内容でした。

よく噛むことで、消化や吸収がスムーズになります。身体の栄養状態が良くなり、病気に対する抵抗力・免疫力も高まりますから、皆さん、お食事はよく噛みましょう! その前に、よく噛むことができる土壌、強い歯と健康な歯ぐきを手に入れましょう! おかしいな...と思う時には、痛くなくても迷わずに歯科を受診しましょう!



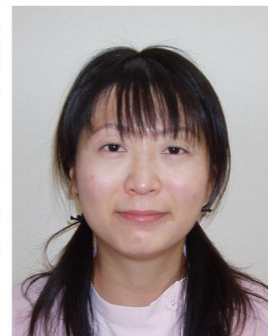
看護師 渡部恵美子

職員紹介

～今回は3人の新人職員の紹介を致します～

皆様、こんにちは! 3月からこちらでお世話になっております栄養士の西村友紀です。最初は慣れない事ばかりで失敗ばかりしていましたが、今はだいぶ落ち着いたかな?という感じです(笑)。

最近私はスープカレーにはまっています。カレーと聞くと辛いというイメージが強いと思いますが、スープカレーは激辛の香辛料が意外に少ないという事がわかりました。スープカレーに使われるスパイスは、食欲増進・疲労回復・消化吸収促進・強壮・殺菌など人の健康維持に役立つといわれています。ルーを残しつつトロミのあるスープもあれば、ご飯か玄米を選ぶ事ができたり、油を一切使用しない低カロリー・ベジタブルスープなど体に優しいスープカレー店が増えていきます。幅広い年齢層の方に愛され、札幌にお店が200件ぐらいもあるそうです。食べ物・スープカレー(笑)の事で相談・興味がある方は気軽に栄養相談室に寄って下さい!!お待ちしております。



管理栄養士 西村友紀

皆様、はじめまして。4月からお世話になっております臨床検査技師の杉村佳奈です。

星置はとても環境が良いですね。夏は暑くて、冬は寒く雪も多いですが、私自身田舎の出身なので、ここの環境をととても気に入っています。

最近の私の楽しみは家庭菜園です。ほんの少しですが毎年ジャガイモやいんげん豆、トマト、ピーマン等を植えています。毎日どれくらい大きくなったかな～とか、お収穫できるっ、今晚のおかずに使おう!などと、小さな幸せを感じられるのが嬉しいです。家庭菜園はまだ始めて数年なので失敗もありますが「失敗は成功のもと!」と、前向きに毎年チャレンジしています。これから皆様には検査の時にお会いすることになります。まだまだ未熟者ですが、皆様のお役に立てるように日々勉強をして、技術を身につけていきたいと思っています。検査についての疑問や質問がありましたら、ぜひ声をかけてください。



臨床検査技師 杉村佳奈

皆様こんにちは!

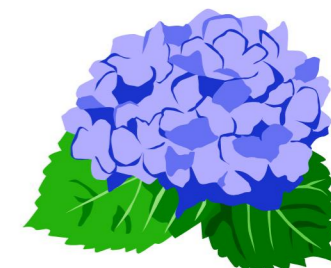
今年2月から薬局助手のパートとしてお世話になっております、伊藤と申します。

私は医療秘書の専門学校を卒業し、当クリニックが初めての勤務となります。社会人1年目で、まだまだ右も左もわからない新米医療従事者ですが、薬剤師をはじめ、多くのスタッフと患者の皆様を支えていただき、薬局助手の技能だけではなく、医療従事者として、そして社会人として大切なことを学ばせていただいております。この場を借りてお礼申し上げます。

患者の皆様がより早く、安心して治療していただけますよう、自分の仕事に責任を持ち、人の痛みがわかる医療従事者を目指していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



薬局助手 伊藤ゆりか



無農薬やさいづくりに挑戦してみませんか!



—野村幸宏（のむらゆきひろ）プロフィール—
1958年 後志管内、仁木町生まれ。札幌のホテルに6年間勤務後、北広島市で新規就農。現在は従来と違う化学に頼らないヨーロッパ的自然循環農業に取り組む。平成16年第一回農業大賞「奨励賞」を受賞。

②ハウスのトマトづくり

「トマトは医者いらず」といわれるぐらい体にいい野菜です。ただし無農薬で栽培するためには、少し工夫が必要で、当農園ではビニールハウス(品種はハウス桃太郎)を利用しています。ハウスには保温のほかに、外気との遮断による病気予防、除草の効果があります。ハウス栽培は無農薬やさいづくりに欠かせない施設の一つといえます。

《作り方》

①石灰・有機肥料(当農園では発酵鶏糞)・ヌカをまく②土をおこす③ポリフィルムでマルチング(2,3日地温を上げるため)④苗を植える(ポットの土ごと植えますが、土に水をたっぷりしみ込ませるのが肝心)ー植え付けはこれで完了です。

ハウス内が30度以上になると葉が焼けてしまうので、注意が必要です。晴れた日は入り口を開けるなどの温度管理を行ないます。また、苗が倒れないように支柱を立てたり、栄養を実に送るため、葉や

側枝の付け根から発生した芽(わき芽)を取ったりする作業も随時行なってください。露地栽培の場合は5月に苗を植えますが、霜が降りることもありますので、6月に入るまでは苗をビニールなどで囲います。農薬を使わないので雑草も同時に成長します。こまめに草取りをして「雑草に負けない」管理が必要です。

※トマトの尻部が黒変する場合は石灰が不足しているため多めにあげると良いでしょう。

(次回は③「秋まきダイコンづくり」です。お楽しみに…)



野村園オーナー
野村幸宏

大きく育ったトマト
(写真は亡き父)

食と健康

～夏バテ防止のために 夏野菜を摂りましょう!!～

管理栄養士 西村友紀

もう少しであの暑～い夏が到来! 毎年夏の時期になると家に帰っても暑くて眠れなかったり、食欲がなくて食事を抜いたり、冷たくて簡単な麺類ばかり食べて

いませんか? 体力が落ちて夏バテしてしまいますよ。体力を消耗する夏だからこそ、栄養のバランスのとれた食事が大切なのです。でも「分かっているけど食べれない」ときだってありますよね? そんな時は量より質を充実させましょう。また、夏は汗とともにビタミンやミネラルを失うため野菜をたっぷりと摂りたいもの。香りや辛味を利用することで、食欲の増進も期待できます。

夏が旬の野菜って何だと思いませんか? トマト・胡瓜・茄子・ピーマン・オクラなどがあげられます。年中スーパーに並んでいるので、ピンとこないかもしれませんが、でも旬のものと季節はずれのものでは栄養価が違うのです。見た目では分からないけど、旬の方がビタミン・ミネラルがたくさん含まれており、味もしっかりしています。また夏野菜は体を冷ますと言われており、たくさん出回るので価格が安いのも魅力的です。夏バテ防止のためにも、この機会にぜひ夏野菜を多く摂るように心掛けてみませんか?

夏野菜の夏バテ予防効果をご紹介します。



運動をしよう!

～シリーズ3・パークゴルフ場～



今年は春の訪れが早く、ゴールデンウィーク前に桜を楽しむことが出来ました。雨も少なく、家族やお友達といっしょにパークゴルフに出かけている方も多いようです。パークゴルフは北海道で誕生したスポーツで、老若男女問わず誰でも気軽にレクレーション気分楽しめます。まだ経験されていない方も始めてみませんか?

手稲区にあるパークゴルフ場を紹介します。

看護師 白崎正美



有料コース

◇手稲オリンピックパークゴルフ場

手稲本町593 (011-681-3191)

アップダウンが心地よく、ゴルフクラブのようなアンジュレーションの醍醐味を味わえると好評です。

◇山口緑地パークゴルフ場

手稲山口582 (011-681-2400)

バッタコース(9ホール)・キリギリスコース(9ホール)・コオロギコース(9ホール)があります。

◇前田森林公園パークゴルフ場

手稲前田591 (011-681-3940)

サクラコース(9ホール)・シラカバコース(9ホール)・ナナカマドコース(9ホール)があります。

◇パークワン

手稲前田586-11 (011-695-3488)

無料コース

◇星観緑地コース 9ホール

星置201 (011-686-0680)

◇下水道手稲処理場コース 18ホール

手稲山口265-8 (011-681-2400)

◇手稲稲積公園パークゴルフコース 9ホール

前田1条5丁目 (001-685-1010)

◇曙西緑地パークゴルフ場 9ホール

曙5条5丁目 (011-681-4011)

◇北発寒公園コース 9ホール

新発寒4条2丁目 (011-681-4011)

代表的な夏野菜の効能、見分け方

トマト

トマトの赤はリコピンという成分でガンや動脈硬化の抑制やメラニンの生成を抑え美白効果も期待できる。赤いツヤ・丸み・固くしまっている事。ヘタが生き生きとして緑色のもの。

胡瓜

カリウムが豊富で利尿作用があるので、むくみをとってくれます。ぬか漬けにすると、ビタミンB1をしっかり摂ることができる。濃い緑色をして、イボがしっかりとれている事。曲がりを気にせず、太さが均一なものを選ぶのがコツ。

茄子

紫色の皮はアントシアニンという色素で血液をサラサラにする抗酸化ポリフェノールが含まれる。濃い黒紫色でツヤとハリがあるもの。ヘタの切り口がみずみずしくとげが鋭いもの。

ピーマン

ビタミンCやカロテンが豊富で、カロテンは油と相性がよいので炒め物などにすると吸収されやすくなる。

表面に輝くようなツヤがあり、果肉が厚く重くみえる事。ヘタがピンとしているもの。

オクラ

ネバネバは夏のスタミナアップ効果的。ビタミンB1・B2・C・E、鉄分などを含み、栄養価の高い野菜。緑が濃く、産毛がびっしり生えているものが目安。

冷やしトマト

材料: 4人分 (1人分:40kcal)
トマト4個 玉ねぎ25g(1/8個)
しそ(大葉)5枚 ヤマサ青じそぼん酢適量

① 冷やしたトマトの芯をくり抜いて、ひと口大に切る。玉ねぎはみじん切り、しそ(大葉)は千切りにする。

② 器に①を盛りつけ、「ヤマサ青じそぼん酢」をかけていただく。



平成20年6月～9月の予定

6月25日（水）健康教室 「最近注目のCKDとは」（院長）
 6月26日（木）花楽会 「多肉植物のコケ玉」（講師 吉守京子先生）
 7月30日（水）健康教室 「未定」（管理栄養士）
 8月 健康教室はお休みです
 8月28日（木）花楽会 「リビングの花」（講師 吉守京子先生）
 9月24日（水）健康教室 「あなたの骨は大丈夫？」（薬剤師）
 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。

あなたの身近にある生薬の花

美人の形容に「立てば芍薬（しゃくやく）、座れば牡丹（ぼたん）、歩く姿は百合（ゆり）の花」という言葉がありますが、この美しい芍薬や牡丹が、漢方薬の重要な材料になっていることをご存じでしたか？

芍薬の薬用部分は根です。その成分は、痛み（筋肉痛・腹痛など）を取ったり、血を補ったり、汗を止めたりします。主な配合漢方薬は、加味逍遥散（適応：貧血や、冷え、更年期障害など）、葛根湯（適応：風邪や肩こりなど）、芍薬甘草湯（適応：こむらがり、生理痛など）。日本で使われている210処方中の69処方（32.9%）に使われています。



牡丹の薬用部分は根皮です。その成分は血の停滞による生理痛や頭痛などを解消し、清熱作用として出血やうっ血を伴う発熱性の病気を直し解熱を促します。主な配合漢方薬は桂枝茯苓丸（適応：打撲による出血、更年期障害など）、八味地黄丸（適応：うっ血による手足のほてり、腰痛など）。日本で使われている210処方中の15処方（7.1%）に使われています。



この2つの花はよく似ていますが、違いがわかりますか？芍薬は「草」で牡丹は「木」です。茎を見るとその違いがわかります。

薬剤師 美田昌子

表紙絵より…今回の表紙絵は「打ち上げ花火」の様子です。花火は日本の夏の夜の風物詩とされています。皆様も、縁側で浴衣を着てスイカを食べながら、線香花火をしたり、うちわを手に花火大会出かけたり、「花火」にまつわる思い出を数多くお持ちではないでしょうか。夜の闇に浮かぶ色取り取りの花火は、何とも風流で美しい日本の伝統の一つだと思います。山下清画伯の「花火」の貼り絵は有名ですが、「山下清展」で「長岡の花火」の貼り絵を見た時は、その美しさと迫力に感動いたしました。ちなみに日本三大花火大会は、秋田県大仙市「全国花火競技大会」、茨城県土浦市「土浦全国花火競技大会」、新潟県長岡市「長岡まつり大花火大会」です。ご覧になった方もいらっしゃると思います。私は残念ながらまだ機会に恵まれませんので、是非見物に行きたいと思っています。皆様今年の夏も「花火」をお楽しみください。

薬剤師 美田昌子



〒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◆

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～