

# ほほえみ通信

第29号

2010年  
10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



大空を渡る

10. 三神恵爾

- おいしく食べて健康に！
- ランチミーティング
- LDLコレステロール値をみてみよう！
- 世界でトップの入浴時死者数
- 食と健康
- 職員紹介

# おいしく食べて健康に！

2006年4月に糖尿病療養指導士の資格を取得し、多くの糖尿病の患者様に接しているうちに、一つの疑問が生まれました。『糖尿病の方は、いつも食事の事で悩んでいらっしゃる。「糖尿病はおいしい物が食べられない、食べたいのを我慢しなければならない、おいしくない、一生この生活か…」と食の制限をいつも気にし、つらそうだ。いくら、糖尿病は健康食だ、理想的な食事だと言っても、患者様にとっては負担になっている。糖尿病食をおいしく食べられる何か良い方法がないか、ひとり暮らしの方が料理の仕方を学ぶ場所や、低カロリーの食事をする場所を提供することはできないか…』と考え続けていました。

2006年11月に「栄養と料理」に掲載されていた大阪の[知食旬菜ETSU(悦)]の記事を読んで、『これだ!』と思いました。そこに掲載されていたのは日本で初めての糖尿病専門レストランでした。そこでは、管理栄養士と調理師が一丸となり、おいしく低カロリーの食事を提供しているとのことでした。

また、低カロリーの食品・調味料が1個から購入できる売店も併設しているとのことでした。レストランにはインスリンの患者様が安心してインスリンを打てる部屋、栄養士と相談できる部屋もありました。是非行ってみたいと思い、翌2007年5月に大阪に行き、レストランで食事をしてきました。フルコース(10品)を注文しましたが、味がしっかりついていておいしく、おなかいっぱいになっても588Kcalでした。118Kcalのクリームみつ豆も食べたのですが、大食いの私でもこれ以上食べられず残念でした。レストランのウエイトレスは全員管理栄養士・栄養士で料理内容の成分表を見せてくれながら、一品ずつ料理の説明をしながら出してくれました。おいしく、低カロリーにする工夫をかなりしていることが理解できました。売店では、低カロリーのパンやお弁当、冷凍のカレー(カロリーは通常の3分の1)、油のすわないパン粉、低カロリーのお菓子など様々な物が売られていて、しかも1個単位で購入でき、これらの商品はどんなに患者様の生活に役に立っているだろうと

思いました。

帰ってから、このような施設を作りたいとずっと思い続けていましたが、やっと念願が叶い、今年新施設「ウェルネス館」の建設をするに至り、一階に売店と喫茶部を設け、一部を提供できるようになりました。それに伴い8月末、再度大阪の「ETSU」に職員含め4人で研修に行ってきました。「ETSU」の管理栄養士の清水様が担当して案内してくださり、詳しい説明や様々な質問に丁寧に回答してくださいました。また大変お忙しい中、勝田会長が面談してください、実り多き研修になりました。勝田会長自ら糖尿病で、入院したときに「こんなまずい食事を一生しなければならないのか」と思ったことや、奥様が食事を作るに際し、減塩や低カロリーの調味料を購入しようとしたら、箱買いになり、とても不便を感じたそうです。この経験が、おいしくて低カロリーの食事の提供など豊かで快適な「食生活を通じて人々の健康をサポートする事業」の始まりになったそうです。会長はじめ「ETSU」の皆様の暖かい対応に心から感謝する次第です。

2007年に行ってきた時と大きく変わっていたのは、レストランの食事スタイルでした。以前は糖尿病の患者様とご家族が、メニューから食事を選ぶ普通の食事をする形式でしたが、より多くの方々に利用していただくために、バイキング形式になっていました。糖尿病の患者様と限定すると、糖尿病を知られたくない方が来店しづらいことや、メタボリックを含め生活習慣病全般わたって利用していただきたいこと、健康な方やお子様にもバランスの良い食事の勉強の場にしてほしいことなどが、バイキング形式に変更した理由でした。来店する前は、「どうやって、バイキングで食事のバランスとカロリーを考えながら摂ることができるのだろうか?」と不思議でしたが、行ってみて「なるほど!」と思いました。

食品を入れるトレイが9分割されていて、炭水化物を4コマ(白)、タンパク質を2コマ(黄色)、脂質を1コマ(赤)、野菜を2コマ(青)摂るよう色分け





# ～新施設「ウェルネス館」の取り組み～



で説明が有り、約40種類の食品のそれぞれに色分けのシールが貼ってあり、1コマに乗る量に小分けされていて、トレイにそれぞれを乗せていくとバランスよく500キロカロリーに収まるようになっていました。それぞれの料理も低カロリーになるよう工夫されていて、煮込みハンバーグはおからやキノコが入っていたり、ご飯にはこんにゃく米が入っていたり、どれも大変おいしくて、おなかがいっぱいになってカロリーが10～40%少なくなっていました。

今回注目していた食品に「ケーキ」がありました。様々な低カロリーケーキがあり、トマトのゼリーは24キロカロリー、モンブランは189キロカロリーなど、15～50%カロリーが押さえられていました。しかもどれもおいしい！低カロリーのお菓子の開発にはかなりの試行錯誤と工夫が必要で努力されたそうです。好きなのにカロリーが高いから食べるのを我慢したり、罪悪感を持ちながら食べている患者様に、このような低カロリーのお菓子を提供できたらどんなに良いだろうと思いました。



トマトゼリー



売店では、500種類以上の低カロリーや減塩などの食品・調味料が1個から購入できるようになっていました。冷凍のバランスの良い惣菜やご飯、カレー、パン、アイス等も置いていました。冷凍の惣菜やカレーは購入し食べてみましたが、どれもしっかり

味がついていて、おいしくいただきました。

今回の研修を通じて新施設「ウェルネス館」で実践したいと思ったことは、①バイキング形式での食事を催し、皆様にカロリーやバランスの良い食事を勉強する場を提供すること②1階売店にて、低カロリー食品・調理済みカロリー調整食品・低塩食品・低タンパク食品など生活習慣病やその予防に役立つ、食生活を豊かにする食品を取り扱うこと③できれば低カロリーのおいしいお菓子を提供すること（これは時間がかかるかもしれない）等です。「ETSU」の皆様の助言を頂きながら、これらのご実現させていきたいと思っております。

「ウェルネス館」でのその他の業務をご紹介します。

## 1階 売店・喫茶「Life plus(ライフプラス)」 ラウンジ「やすらぎ」

売店では、上記食品の販売の他に、有機無農薬野菜など体によい食品の販売をします。喫茶部では「ETSU」のお弁当やカレーなどの食事や、オーガニックコーヒー、有機栽培紅茶、ハーブティ、果実酢ドリンクなどを提供・販売し皆様の憩いの時間のお手伝いをさせていただければと思います。また、弾力パンスト、サプリメント等健康に役立つ商品の取り扱いも行います。

ラウンジ「やすらぎ」は、バスの待ち時間や運動前後の休息などにご利用ください。写真、絵画、お花などの展示会も催します。

## 2階 コミュニティホール 調理実習室

コミュニティホールは健康教室、講演会、コンサート、サークル活動などの場として使用します。

調理実習室では生活習慣病やその予防に役立つ料理の実践をいたします。

## 3階 健康運動施設 Fit plus (フィットプラス)

健康運動指導士が、運動機器を使用した個人指導や種々の楽しい集団運動をしながら疾病の予防・改善のお手伝いをいたします。更衣室・シャワーも完備しております。

「ウェルネス館」は12月6日(月)オープンいたします。売店で取り扱ってほしい商品、調理実習に取り上げて欲しいメニュー、運動施設で行って欲しい集団プログラムなどがありましたら、是非職員にお伝えください。皆様のお役に立てるよう職員一同力を合わせがんばっていきますのでよろしくお願い致します。  
薬剤師・理事 美田昌子

# ランチミーティング

わが国の糖尿病が強く疑われる人・糖尿病の可能性が否定できない人を合わせると約2200万人、成人の4.7人に1人は糖尿病の可能性があるということになります。当院でも、糖尿病や境界型で毎月350名位の方が血糖の検査をされていますが、同じ病気で通院されていても、患者様同士が話をする機会はあまりありません。

そこで今回、『糖尿病の患者様同士の交流を持つ』『同じ病気を持つ人の話を聴くことで療養のヒントをつかんでいただく』『患者様と医療者の親睦を深める』を主な目的に、ランチミーティングというタイトルで健康教室を開催しました。

日頃、受診以外では病院に来る機会のない方(健康教室などに参加されていない方)、自己血糖測定をされている方、仕事をされている方、もしくは定年後間もない方にお声をかけさせていただき、当日は7名の患者様が集まって下さいました。

お弁当は641Kcal(当院管理栄養士計算)、ご飯150gで用意しました。150gのご飯は少ないと感じた方が多かったようです。各席にその方の適正カロリーを記載した紙をおきましたが、確認された皆さんは「これだけ?」と、驚かれています。さて、参加された皆さんは、お昼に摂ったカロリーを考慮して夕食をお摂りになったのでしょうか。

お弁当を食べ終え、自己紹介の段階から皆さんリラックスモードでたくさん話して下さいましたので、その様子をご紹介します。

## ～自己紹介～

「脳梗塞で脳外科に運ばれて初めて糖尿病がわかった。」

「仕事のストレス解消に、かりんとうを一袋抱えて夜な夜なパソコンをしていた。そんな事が糖尿病発症につながったようだ。」

「現役中は仕事の後は飲みにくり出すのが当然のことだった。」

「野菜は好きで自分でも作っている。スポーツもしているし、釣りの趣味もある。近親者にも糖尿病はいないのに、なぜ、自分が糖尿病になったのか?」と、納得できないという様子で話して下さいました。

脳梗塞と心筋梗塞にもなったと告白された方が「それでもまだ生きてるので、今度マンションのベランダから飛んでみようと思う。」とのことばに一同、一瞬ビックリして、その後笑いがおきていました。

## ～療養上の工夫～

職場では「飲まない人」と定義づけることができ誘われることはないという方。

出張が多く、弁当を食べる機会が多いが、一応バランスを考えて残すようにしている。出張以外は野菜たっぷりの弁当を持参しているという方。

弁当屋の弁当にサラダを追加している。野菜をたくさん摂るために、根菜のスープを一日一食は摂っている方。

昼は簡単に麺類やパンだが野菜をたっぷり摂っている方。

## ～血糖が下がった体験～

入院して出された食事の少なさにびっくりしたがコントロールは良くなった。いかに普段食べすぎているかわかった。

朝食前にかかなりの距離を走ると血糖は高い。ウォーキング程度だと低い。食前の激しい運動はストレスになり血糖を上昇させる。

## ～療養上のお悩み～

自分は弁当を持って行けるのだが、一緒に行動する若い人に合わせて、ラーメンやガストなど高カロリーの食事になる。

子供の頃から残さず食べなさいと言われ、年齢的に物を残すことに抵抗がある。

仕事のできる奴は飯も早いと言われ、早食いに慣れてしまっている。このことは皆さんが口を揃えて言われていました。

## ～最後にアンケートをお願いしました～

「参加して良かった」「他の参加者の話が参考になった」と、全員の方が回答されていました。今後企画してほしいこととしては、室内運動、糖尿病勉強会、ウォーキングなどがあがっていました。

今後は、12月にオープンする「ウェルネス館」で今回の様なより実践的な療養指導ができるよう計画していきたいと思っています。

今回、ランチミーティングにご参加くださった7名の皆様ありがとうございました。

看護師 藤田文江





# 入浴中の突然死対策



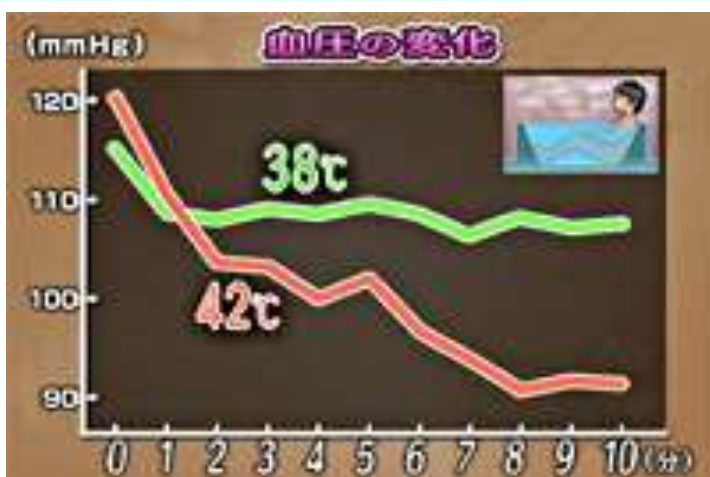
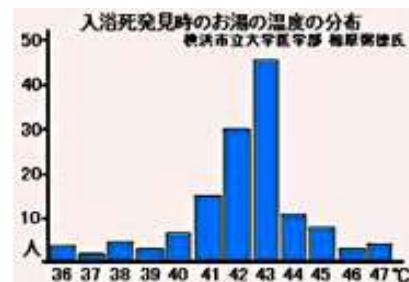
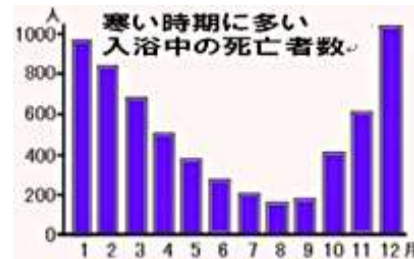
## 世界でトップの入浴死者数

日本は、平均寿命も世界一ですが、お風呂での溺死率（65歳以上）も、**だんとつトップ**なのをご存知でしたか？さらに我が国の2001年度の交通事故死者数が8700人なのに対し、入浴死は14000人！！驚きの数字ですね。では、なぜ、こんなにも入浴死が多いのでしょうか？

これまでは、寒い脱衣室や浴室での血圧上昇による、脳卒中や心臓疾患が主因と考えられていました。

しかし、入浴中に気分が悪くなった方々の、聞き取り調査により、日本独特の、熱めで、深い浴槽に肩までいる入浴法が、一種の熱中症を誘起し、**体温上昇・血圧低下** ⇨ **脳虚血、失神、溺死**（肺にほとんど水が入っていない状態で、湯船で亡くなる）へと繋がることわかってきました。

最も入浴時に死者が多いのは、季節では12月～3月の冬場、湯温では日本人が最も好きな**42～43℃**に多いことが分かっています。（右図参照）



## 湯温38℃と42℃の違い

上図は、お風呂の温度38℃と42℃の、血圧の変動をグラフにしたものです。（浴室温は不明）このグラフでは分かりませんが、**42℃以上**では、湯船にはいると交感神経の緊張によってさらに血管が収縮し、血圧が急上昇します。それが引き金になって、脳卒中や心筋梗塞が起きることもあります。全体の死因の1割程度だそうです。その後、血管が拡張して、血圧は急低下します。先ほどもお話ししましたが、このような急激な血圧低下が起きると、脳に血液が行かなくなり、失神（意識障害）を起こす可能性が高くなります。何となく、お風呂でウトウト・・・は危険信号です。

**38℃**では、血圧の急上昇はなく、血圧低下の変動も穏やかでした。実際に入浴中には、こうした血圧変動が繰り返し起こり、血管に大きな負担がかかっているのです。

## + 家庭でできる予防策 +

### ●入浴前の注意点

- 脱衣室・浴室は暖めておく
- 浴室は浴槽のふたを取って、湯気で温める。または43℃のシャワーで浴槽に給湯する。この「シャワー給湯」は「二番湯入浴」ができないひとり暮らしの高齢者にお勧め。
- 入浴前後に水分補給
- 入浴前に家族に声をかける。

### ●入浴中の注意点

- 湯船に入る前に、足元から、かけ湯やシャワーで体を慣らしておく。（急激な血圧上昇を抑える）
- お風呂の温度は**38～40℃**（温度計でチェック！）入浴時間は5～7分程度に。
- 半身浴で。（心臓に負担がかからないように。）
- 浴槽から出る時は、急に立ち上がらない。

### ●その他の注意点

- 食直後、飲酒後（血圧低下傾向になっているため）、また血圧が上**180mmHg**、下**110mmHg**以上の場合の入浴は避ける。

結論として、原因がどちらであれ、**浴室、洗面所を20℃以上、風呂の湯温を40℃以下**に設定することが、急激な血圧変動を防ぐポイントになります。高血圧の方や高齢者は血圧の変動が大きくなりがちです。

是非、お風呂用温度計（赤ちゃん用でOK）や時計を用意して、安全な入浴を心がけましょう。

参考文献：東京消防庁・東京都老人総合研究所・町田市医師会HP等

## 脂質異常症（高脂血症）

# LDL(悪玉)コレステロール値をみてみよう！

### 脂質異常症とは

血液中の脂質成分であるLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が基準値より高い、またはHDL(善玉)コレステロールが基準値より低い場合の診断名です。以前は総コレステロール値を診断基準にしていたのですが、2007年より動脈硬化性疾患に影響の大きいLDL(悪玉)コレステロール値が基準となりました。以前の診断名は高脂血症でしたが、基準値の改正によりHDLコレステロール値が低い場合も含まれることになり、脂質異常症という診断名に改名されました。(中性脂肪やLDLコレステロール値が高い場合は、高脂血症という表現も用いています)



### 脂質異常症の判断基準

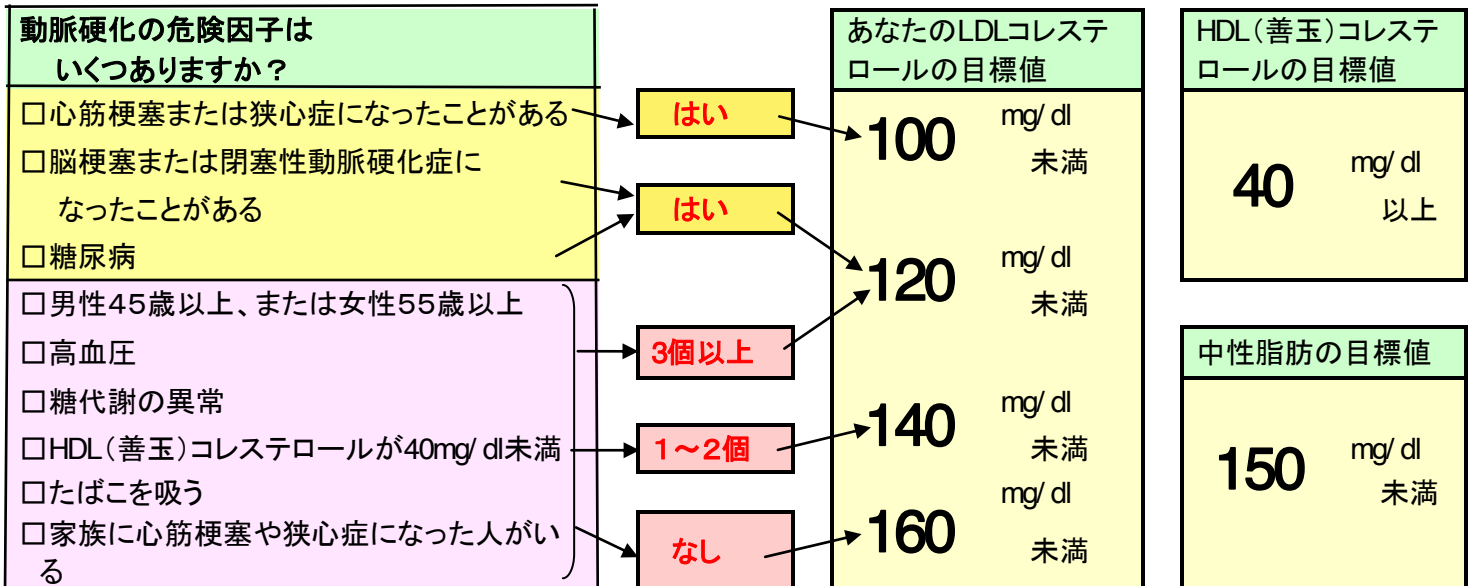
LDLコレステロール値	140mg/dl以上
HDLコレステロール値	40mg/dl未満
中性脂肪(トリグリセリド)	150mg/dl以上

(動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版より引用)

### LDLコレステロールの目標値

脂質異常症の基準値はあくまでも目安であり、必ずしも治療が必要となる基準ではありません。食事や運動などの生活習慣の改善だけでよい場合もあれば、治療として薬が必要となる場合もあります。治療目標とするLDLコレステロール値は動脈硬化を促進させる危険因子の有無により異なります。危険因子が多い場合、LDLコレステロール値がそれほど高くなくても動脈硬化が進行しやすいため、脂質異常症の基準値よりも低い値を目標とします。

### 自分のLDLコレステロール目標値は？



食事や運動など生活習慣を見直し、動脈硬化のリスクを減らしましょう。

臨床検査技師 杉村佳奈

- LDL(悪玉)コレステロール・・・肝臓から全身にコレステロールを運びます  
量が多いと血管壁に付着して動脈硬化を促進させます
- HDL(善玉)コレステロール・・・余分なコレステロールを回収する働きをします
- 中性脂肪(トリグリセリド)・・・活動するために必要なエネルギー源です  
多すぎるとHDL(善玉)コレステロールを減少させて動脈硬化を促進させます

# 食と健康

## ～LDL(悪玉)コレステロール、中性脂肪を下げよう! ①～

脂質異常症などの生活習慣病を予防・改善するためにはバランスのとれた食事が不可欠。1日30品目などともいわれていますね。しかし1日30品目…と数えながら料理するのは大変です。また、好きなものを好きなだけ組み合わせると30品目でも良いのでしょうか？

生活習慣病を予防・改善する食品、『マゴワヤサイイ』を覚えましょう。

### 脂質異常症の予防・改善の為に食べたい食品の覚え方

マ<sup>×</sup>

特に大豆には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉や内臓などの源で、身体を作ります。

ゴ<sup>マ</sup>

身体の中の脂質が古くなって“サビ”るのを防ぐ働きがとても強いのが特徴です。疲労回復効果があります。

ワ<sup>カメ  
(海藻)</sup>

低カロリーで食物繊維が豊富。不要なコレステロールを排泄したり、便通を促したり沢山の働きを持ちます。

ヤ<sup>サイ</sup>

ビタミンや食物繊維などが豊富。血圧を下げる他、食べ過ぎを防止するため肥満予防に効果的です。

サ<sup>カナ</sup>

特に青魚の脂質に含まれるEPAやDHAは中性脂肪やコレステロールを下げる働きを持ちます。

シ<sup>イタケ  
(きのこ)</sup>

きのこ類にも食物繊維が豊富。海藻や野菜類と同じ働きを持ちます。

イ<sup>モ</sup>

芋類には、カリウムという成分がとても豊富。血圧を上げるナトリウムを排泄し、血圧を下げる働きを持ちます。

### マゴワヤサイイレシピ

#### ネバトロ丼



#### 【材料】

マ：納豆1パック

ゴ：炒りごま少々

ワ：メカブ適量

ヤ：モロヘイヤ適量、オクラ3本

サ：マグロ赤刺身用3切(カツオ等でも可)

シ：ナメコ適量

イ：長いも10cm程度

ご飯：150g

A { しょうゆ 大2  
みりん 大1 } B { しょうゆ 大1  
ごま油 小1/2 }

#### 【作り方】

- ①マグロは1口大に切ってAに30分ほど漬ける。
- ②野菜は茹で、モロヘイヤは小口切り、オクラは半分に切る。ナメコもさっと茹でておく。
- ③長いもは、長さのある千切りにする。
- ④ご飯に具をのせてBを回しかけ、ゴマを散らす。

#### 【ポイント】

- ☆長いもは、すりおろすより千切りや短冊切りの方が噛む回数が増えて、早食いを防止します。オクラを大きめに切るのもコツ！
- ☆調味料はあらかじめ併せておくことでかけすぎを防ぎます。

### 次回は脂質異常症第2弾

## オカアサンヤスミヨ

これは何でしょう？

脂質異常症の原因となる食品や料理の頭文字です。正解は次回のほほえみ通信で発表します！

管理栄養士 佐々木里水



## 平成22年10月～平成23年1月の予定

10月27日(水) 健康教室「認知症第2弾 あれ、あれ、ほらほら」(薬剤師)  
 11月 健康教室 休み  
 12月 5日(日) 新施設「ウェルネス館」一般内覧会 10:00～15:00  
 「ウェルネス館完成記念講演 院長」 11:00～12:00  
 12月 6日(月) 「ウェルネス館」オープン  
 平成23年  
 1月26日(水) 健康教室 担当 臨床検査技師  
 運動教室については院内掲示をご参照ください。  
 平成22年4月から1年間、花楽会はお休みします。  
 平成23年4月から花楽会を再開しますが、日程は決まり次第張りだします。

## 職員紹介

皆様こんにちは！ 土曜日の運動教室に参加しているのでご存知の方もいらっしゃると思いますが、新しくスタッフに加わった「小西 重明(こにし しげあき)」と申します。8月までは みなさんが飲んだり注射したりする薬を販売する会社に勤務しておりましたが、縁あって9月からクリニックで働くことになりました。

出身は石狩市花畔(ばんなぐろ)というところで、小さい頃から手稲山を眺め 石狩浜で遊んで育ったので、故郷に近い星置で働けることをとっても嬉しく思います。12月OPENの新施設を含めたクリニックの運営全般が主な仕事となりますので、診療で皆様と直接係ることは少ないと思いますが、顔を見かけましたら遠慮無く声を掛けてくださいね。

事務長 小西重明



表紙絵より… 日本の秋の里山は紅葉で「美しい季節」であるとともに、様々な果物や木の実等が収穫できる「おいしい季節」でもあります。秋のおいしい果物に「柿」があります。柿はビタミンCを豊富に含み、またビタミンK、B1、B2、カロチン、タンニン、ミネラルなども多く含んでいるので「柿が赤くなれば、医者は青くなる」といわれています。「二日酔いには柿」ともいわれますが、ビタミンCとタンニン、豊富なカリウムがアルコールの体外排出に役立っています。柿のへた(がく)を乾燥した生薬は柿蒂(してい)といい、漢方ではしゃっくりが止まらないときの特效薬として「柿蒂湯」として処方されてきました。また民間でも、しゃっくりをはじめ広く薬効が見いだされ用いられてきました。柿の葉茶はビタミンCが豊富で、高血圧の人によいとか、虚弱体質によいといわれ、お茶代わりに飲まれてきました。風邪予防もかねて、捨てることのない柿をおいしくいただきましょう。 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](mailto: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	●	●	●	●	●	●	休

\*火曜日午後は2:30～