



目覚め

2011. *Kenji Michikami*

- ・インクレチン製剤について
- ・糖尿病教室のご案内
- ・イベント紹介
- ・食と健康 ～ 第1回 調理実習 骨 ～
- ・花楽会再開のお知らせ
- ・職員紹介

インクレチン製剤について

平成21年12月に発売された、インクレチン製剤について、当クリニックで使用したDPP-4阻害薬「ジャヌビア」の使用経験も含めご紹介いたします。

糖尿病の新しい薬

今、日本人の40歳以上の3人に1人が糖尿病またはその予備軍で、国民病とも言われています。

糖尿病の新しい薬としてインクレチン製剤が話題になっています。2月の「糖尿病学の進歩」学会でも多数取り上げられていました。皆様も新聞・テレビなどでインクレチン製剤の名前を見聞きしたことがあるのではないのでしょうか。

糖尿病とはインスリンの作用不足により生じる、慢性の高血糖を主徴とする代謝症候群です。インスリンの作用不足とは膵臓のβ細胞からのインスリン分泌障害と、末梢組織（肝臓・筋・脂肪）におけるインスリン抵抗性の増大を意味します。糖尿病の9割をしめる2型糖尿病ではこの2つの障害が存在しており、この障害を取り除くことが治療の目的です。今までいろいろな糖尿病薬が開発されてきましたが、長期に安全に効果的に血糖管理を行うには難しいなど問題も多くありました。

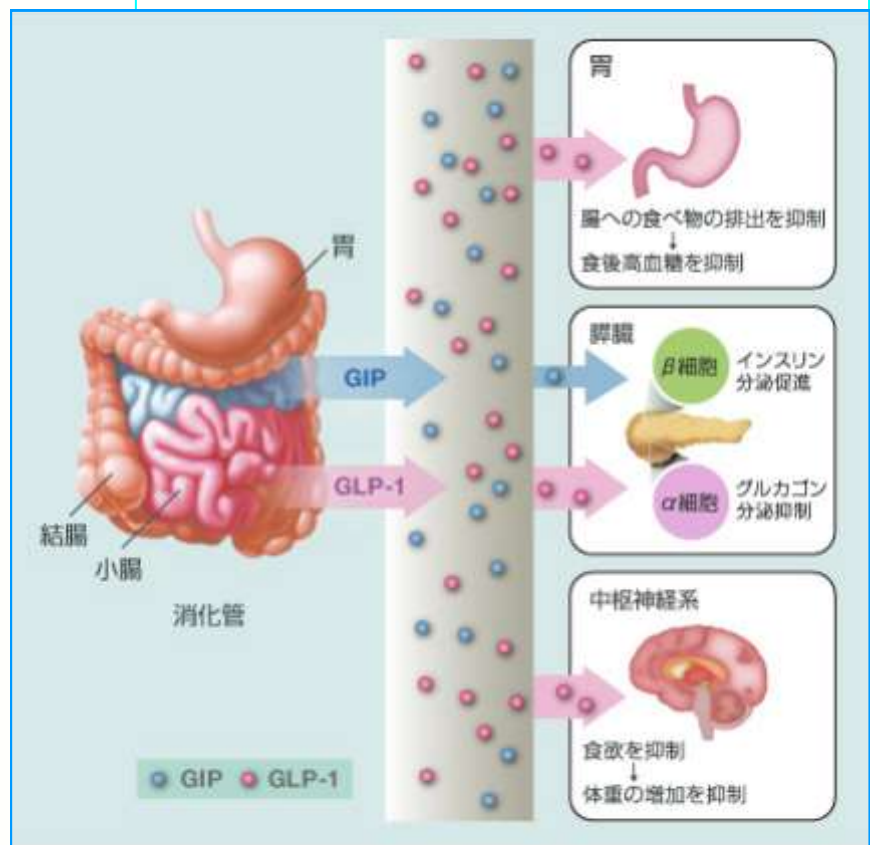
ここで新たに登場したのがインクレチン製剤です。今までの糖尿病治療薬は血糖値を降下させる血糖降下薬でしたが、インクレチン製剤は糖尿病治療薬と言われ、日本を含め初期インスリン分泌障害を主徴とするアジア型糖尿病において、より効果的である可能性が報告され、注目を浴びています。

インクレチンとは

私たちは食事をすると、血糖上昇に伴い膵β細胞からインスリンが分泌され、速やかに血糖値が下がり、常に一定の血糖値を保っています（血糖値の恒常性）。血糖値が上昇すると膵β細胞からインスリンが分泌を促進しますが、それだけでは血糖上昇を抑制できません。膵β細胞は、血糖値に応じたインスリン分泌に加えて、食事量に応じたインスリン分泌量の調整を行っています。この食事量に応じたインスリン分泌調節を担っているのがインクレチンと呼ばれる消化管ホルモンです。インクレチンには2種類の消化管ホルモンがあり

ます。上部消化管K細胞から分泌されるGIPと下部消化管のL細胞から分泌されるGLP-1です。いずれも膵β細胞に作用し活性化させることができます。少ししか食事をしないときは、GIPやGLP-1の分泌が少なく、膵β細胞の活性化の程度も低く、インスリン分泌も少なくなります。食事量の多いときはGIPやGLP-1の分泌が増加し、膵β細胞が活性化されます。その結果同じ血糖値でもインスリン分泌が増加し、血糖を下げます。

このことから、低血糖を起こしにくく、安全に食後高血糖を下げるができる、インクレチン製剤の開発が行われ、現在は3種類のDPP-4阻害薬とGLP-1受容体作動薬として2種類の皮下注射剤が発売されています。当クリニックで使用されているのはDPP-4阻害薬「ジャヌビア」です。インクレチンの2種類のホルモンは、インスリン分泌を促進するインクレチン作用以外に、GIPについては栄養素を脂肪細胞に蓄積する作用や、骨にカルシウムを蓄積する作用など、GLP-1については膵α細胞のグルカゴン分泌抑制作用（血糖を上げるホルモン）や食欲抑制作用、心保護作用などがあります。双方に、膵β細胞



インクレチンの種類と作用

胞の増殖や、保護する作用が有り、2型糖尿病患者様のインスリン分泌能を改善させ、治療効果を上げることができます。

当クリニックのインクレチン製剤「ジャヌビア」使用経験から

平成21年12月に発売されてから、今年の4月までの1年5ヶ月の間に「ジャヌビア」が投薬された61人の症例検討を紹介致します。

投与人数：61人

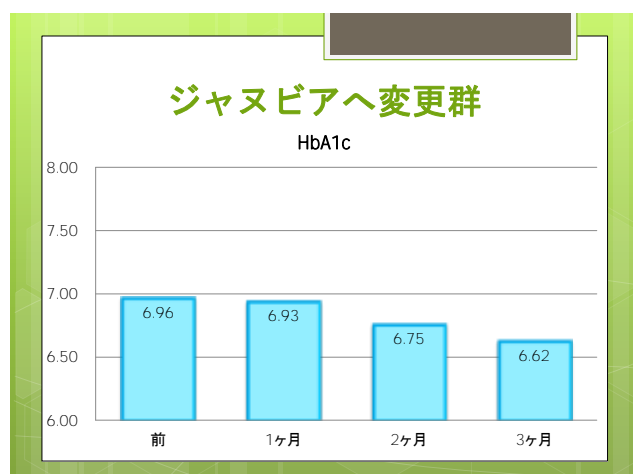
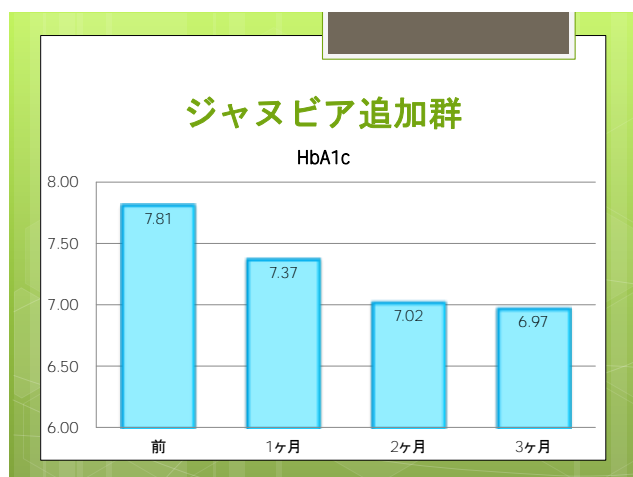
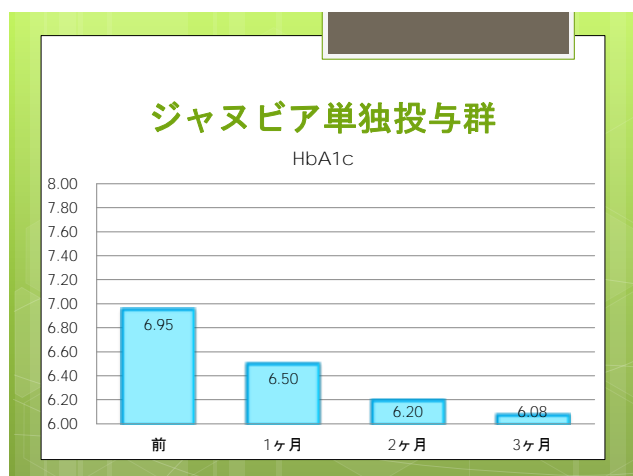
投与年齢：40～95歳 平均67歳

男性44人 女性17人

初回単独投与例：17人

追加処方例：23人

多剤より変更例：21例



ジャヌビア単独投与例では、投与前平均HbA1c 6.95%から3か月後6.08%へ改善されました。

ジャヌビア追加投与例では投与前平均HbA1c 7.81%から3か月後6.97%へ改善されました。

ジャヌビアへ変更例では、投与前平均HbA1c 6.96%から3か月後6.62%へ改善されました。

これらのことから、今まで糖尿薬を服用していなかった患者様は、ジャヌビア1剤だけで、全員HbA1c6.5未満という「良」の管理目標値に下げることができました。また、単独および併用投与例ともHbA1c0.87%の低下が見られ、ジャヌビアの使用効果はHbA1c 0.4～0.9%ぐらい下げるといわれているのが実証できました。

ジャヌビアの効果が悪かった方は8人（13%）みられました。副作用（便秘）による中止例は1例だけでした。

今回、1日3回食直前に服用する薬（ベイスン、セイブル、スターシスなど）からの変更が大変有効でした。これらの薬は食後の高血糖を防ぎ血管のダメージを防ぐことで、合併症の危険性を減らす大変良い薬なのですが、なかなか食事の直前に3回服用するのが、面倒だったり忘れてたりで服用できない患者様が多数いらっしゃいます。

ある患者様は、ベイスンから1日1回のジャヌビアに変更になったことでHbA1c6.8から7か月後にはHbA1c5.8にまで下がりました。

高齢化社会になり、認知症の増加や、老人二人だけの老々介護や独居老人の増加などの社会背景から、簡単に服用でき、低血糖の危険の少ない、食後高血糖も防げる「ジャヌビア」は、私たち薬剤師の待っていた薬でもあります。

インクレチン関連薬の今後の期待

以上の事から、インクレチン関連薬は、副作用が少なく、様々なインスリン分泌作用以外の利点も有り、大きな期待をもたれています。当クリニックの結果からも解るように、かなり糖尿病に効果のある良い薬です。

しかし残念なことに、せっかく下がった血糖が徐々に上がり始めた患者様がいらっしゃいます。血糖が下がり安心して、治療の基本である食事療法と運動療法を怠ったことが原因でした。

どんな薬を使用しても、まずしっかり基本の食事療法・運動療法を行い、薬の助けを借りながら、合併症を防いで、糖尿病患者の皆様が健康寿命を全うできることを心から願います。

薬剤師 美田昌子



糖尿病教室のご案内

採尿室や待合フロアなどに貼り出されている、4月からの糖尿病教室のポスターにお気づきでしょうか？「教室？勉強？」「難しそう」「退屈しそう」などとマイナスイメージを膨らませてしまった皆様。・・・実は面白いのです（予定）。このページでは教室担当職員による「自分の担当する教室のPR」を掲載いたします。担当職員の熱い思いを感じて下さった皆様には、日程の詳細をポスターにてお確かめの上、奮ってご参加頂きたく存じます。皆勤賞を用意しています。

日時：4月4日より、全8回。日程は以下の通り。

時間：午前11時から11時30分の30分間

場所：クリニック併設 ウェルネス館

2階 コミュニティホール

または 1階 ラウンジ「やすらぎ」

*場所は当日受付にてご確認ください。



第1回 4月 4日 (月)

糖尿病Q&A 看護師 渡部恵美子

糖尿病ってどんな病気？講義をするだけじゃ私もちまらない！皆様と一緒にクイズ大会をエンジョイさせて頂きます！

第2回 4月14日 (木)

糖尿病は血管病！？

臨床検査技師 杉村佳奈

なぜ糖尿病の治療が必要？と思っている方にお勧めです。高血糖持続→血管が傷む→血管が!! 糖尿病と動脈硬化によって引き起こされる大血管疾患の関係についてお話しします。

第3回 4月18日 (月)

自己血糖測定を賢く利用して
血糖をコントロール!!

看護師 白崎正美

「病院だけの血糖測定じゃ物足りないでしょう？私を自宅に連れてって、いつでも血糖を測ってみましょう！何を食べたの？どれくらい食べたの？色々解りそうよ！」



第4回 4月28日 (木)

食事から食後血糖は予測できる！

管理栄養士 佐々木里水

カロリーを減らしてあんなに頑張ったのに『ガーン!』という経験ありませんか？血糖値に影響するのはカロリーだけかどうか、一緒に考えてみませんか？



第5回 5月 9日 (月)

今日から始める運動習慣

看護師 水澤恵美

何かを始めるにはもってこいの4月。しかし始めるきっかけがなかったり、始めても続かなかったり・・・運動を始めるコツについて、皆さんと楽しくお話ししたいと思います。

第6回 5月16日 (月)

なぜ眼科受診が必要？

看護師 高橋紀子

この「めだま」は何？（5つ揃って「めだまんず」と申します。）「めだまんず」を使って、糖尿病3大合併症のひとつである網膜症について説明します。見に来て下さい。



第8回 5月27日 (金)

さとうさん、かとうさんと～ブドウ糖～

薬剤師 東海林邦子

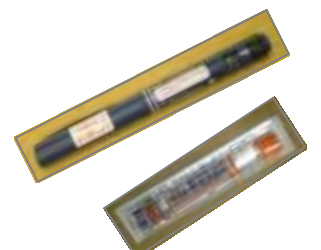
「ブドウ糖くん、君はどうやって脳まで行くんだい？」「かとうくん、知りたかったら5月27日に新館コミュニティーホールにいらしておくれ」

第6回 5月30日 (月)

本当は怖くないインスリンの話

薬剤師 美田昌子

インスリンについて様々な誤解があります。この教室で不安や疑問にさよならし、どんどん旅行（国内外）に出掛けましょう！



蕎麦打ち実演 2011.01.22



ウエルネス館落成第一弾のイベントとして「蕎麦打ち実演」を、年明けの1月22日に行いました。

当日は15名の皆様にご参加いただき、講師の高貝さん・松田さんの指導のもとそば粉から麺になるまでを体験し、事前に先生が作ったそばを試食して作った蕎麦はご自宅のお土産にしました。

ほとんどの方が初体験だったこともありうまく捏ねられなかったり、同じ太さに切れなかったりと悪戦苦闘を重ねながらも汗をかきかき楽しいひとときを過ごしました。皆さん「難しいけど面白

かった。」「やっぱり打ち立ての蕎麦はうまい!」「先生に個人的に習いたい。」などの感想も多く寄せられました。

こちら初めての経験だったので、電磁調理器3台で湯沸したらブレーカーが飛んだり、部屋中粉まみれで暫く使えなかったりとハプニングはありましたが、好評に付き年末くらいにまた企画したいと思えます。今回は応募者多数により抽選とさせていただいたため参加出来なかった皆さんには大変申し訳ありませんでした。これに懲りずに次回も奮ってご応募ください。ご参加ありがとうございました。

映画鑑賞会 2011.03.26

ALWAYS 三丁目の夕日

泣いて笑って感動して!!! そんな表現がピッタリの第1回上映会でした。

ここ数年暗い話題ばかりで滅入った心が少しでも元気になればと 院長が選んだのがこの映画です。「あの頃 みんな貧しかった。でも夢があった。」舞台となった昭和30年代に懐かしさを覚えた方も多かったと思います。その中で三丁目の住人が織りなす切なくも心温まるドラマに 鑑賞者全員の目に大粒の涙が溢れていました。「久しぶりにあの頃の思い出に浸りました。」「たくさんの涙を流せました。」

「古き昭和の時代 人の心 素晴らしかった」等の感想が寄せられました。中には「今回の震災で日頃の生活が幸せであることを考えさせられました。そんな中で人の優しさに触れるこの映画は素晴らしと思います。」というお答えもいただき改めてこの映画を上映して良かったと思いました。

これから日本は大変な時を迎えますが、戦後の荒廃から人々の愛と絆で復興し高度経済成長へと向かったこの映画のように、ひとりひとりが明るく優しく強い気持ちを持って生きていけば、どんな困難も乗り越えられます。何年か後に「あの頃は大変だったね。」と笑って言える時が来るといいですね。

第2弾も行いますので、期待しててください。
事務長 小西重明

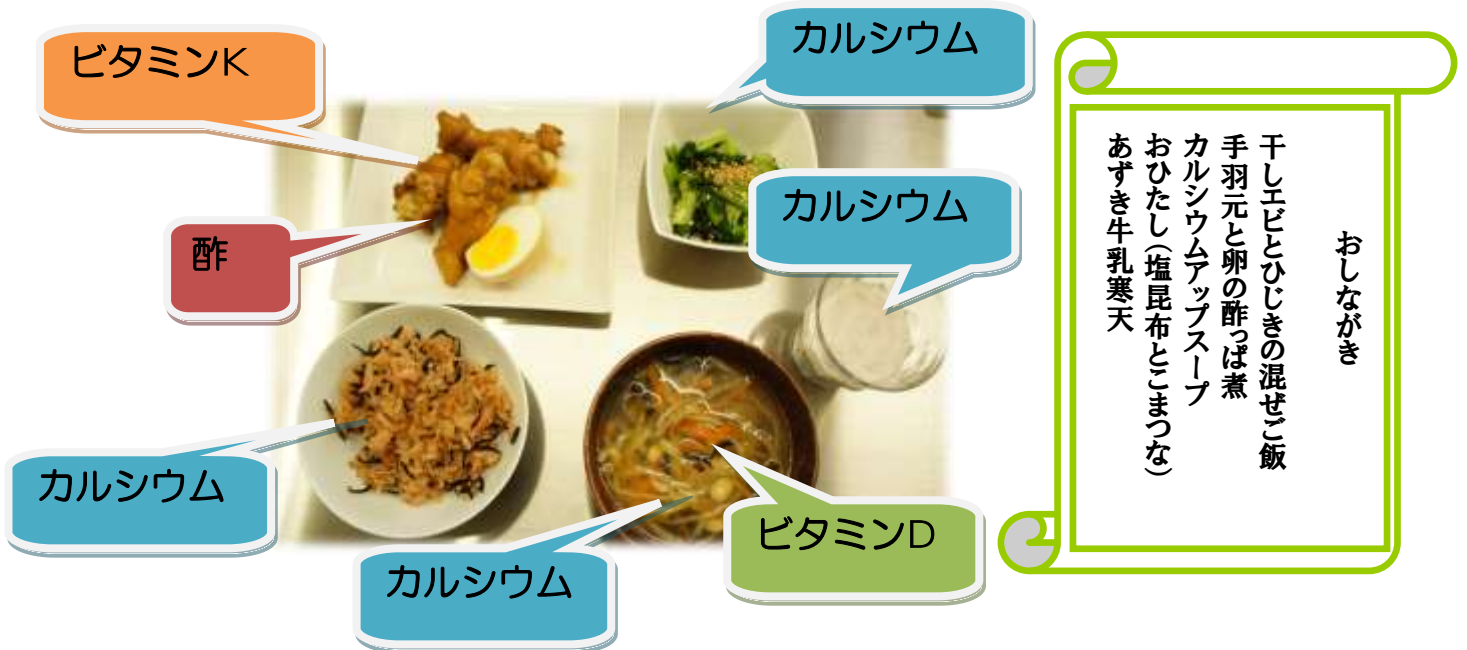


食と健康

～ 第1回 調理実習 骨 ～

ウェルネス館が稼働して4カ月以上経ち、ようやく第1回目の調理実習を4月20日（水）に開催いたしました。

テーマは、『老化より強化～骨粗鬆症を予防しよう～』。参加者は定員の6名で、2時間という時間内で調理・試食・レクチャーと盛りだくさんの内容でした。みなさまそれぞれ工夫されていることを持ち寄って発見、笑顔いっぱいの調理実習となりました。ご参加の皆様、本当にありがとうございました。



おしながき
干しエビとひじきの混ぜご飯
手羽元と卵の酢っぱ煮
カルシウムアップスープ
おひたし（塩昆布とこまつな）
あずき牛乳寒天

調理実習で使用した資料が必要な方は管理栄養士までお声掛け下さい。

じょうぶな骨を作るために…

●カルシウム

カルシウムは骨の材料になります。厚生労働省では、1日に650mg以上摂ることを推奨しています。さらに骨粗鬆症予防対策としては、800mg以上ともいわれています。

●ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける働きを持ちます。食事以外でも紫外線を浴びることで皮膚に作られます。近年は転倒予防への効果も期待されています。

●ビタミンK

カルシウムが骨にくっつくお手伝いをしたり、カルシウムが骨から流れ出るのを防いだりします。

●酢

カルシウム吸収を促進する働きがあります。

●葉酸、ビタミンB6、B12

骨の質を高めます。

骨の栄養を奪うもの

骨粗鬆症が増えたのは、骨の栄養を奪うものが身の回りに溢れてきた為とも言われています。

例えば、冷凍食品などに含まれるリンは骨からカルシウムをどんどん奪っていきます。骨を強くする栄養を取り入れると同時に骨の栄養を奪うものも控えて一生の財産である骨を大事にしていきましょうね。

食に強くなりましょう！

毎日の生活の中で食事療法を実践できるようにするため、調理実習室は完成しました。

減塩が必要なのはわかっているけれどどうしたらよいのか、血糖を上げない食べ方はどのようなものがあるのかなど、『わかっている事』を『できる事』にするために、調理実習に参加してみませんか。

調理実習はテーマを変え、継続して実施予定です。参加してみたいテーマなどありましたらスタッフまでお声掛けください。

管理栄養士 佐々木里水

花楽会再開のお知らせ

新館増築の為1年間お休みしていました花楽会を4月より再開いたします。

「花で心を癒していただけたら」と始めた花楽会も8年目に入ります。沢山の方にご参加いただきました。

年間予約される方、もう少しお花をしたいのでと吉守先生のアレンジ教室に参加される方もいらっしゃいます。楽しそうに参加されている皆様を拝見すると、こちら嬉しくなり花楽会を続けて良かったと思います。

花楽会で仲間を作りながら、お花と楽しいおしゃべりで安らぎの時間を過ごしてみませんか！

4月再開に先立ち当院ラウンジ「やすらぎ」で、3月24日から26日まで花楽会とその仲間たちの花展[春の花を集めて]を行いました。お花がいっぱいでやすらげる空間でした。

医療事務 吉田啓子



沢山の方がいらして下さいました。



今回のテーマは「春の花」。桜がきれいでした。



アスパラとパプリカのアレンジです。「お野菜も生けられるのね」と感心の声が多かったです。かわいいですね〜

こんにちは！

2003年より「花楽会」の講師をしている吉守京子です。私は、子どもの頃から家の庭づくりの手伝いをしていました。今でいうガーデニングなのですが、もう50年も前のことですから土盛りの仕切りは、ブロックや煉瓦ではなく石やビン、貝殻をならべたりしていました。また、知人の山へ行ったらシャクナゲをもらってきた父が楽しそうに植えるのを手伝ったものです。その内に温室ができて、小さな池らしきものも作り、盆栽などもやり始め庭もどんどんステキになっていきました。

母が庭の花を使って玄関、床の間にはいつも花が生けてありましたが、母は生け花の師範で銀行などに生け込みをしていたようです。

最近になって、このことが私の仕事の原点になっていることに気づいているところです。

今年の「花楽会」は、暮らしの中のフラワーデザインをテーマに季節感を大切にしながら、花色にこだわってデザインを決めました。

花は元気のパワーを与えてくれます。

皆様とおしゃべりをしながら、花を生ける事を楽しみにしています。

マミフラワーデザインスクール

札幌吉守京子登録クラス

責任者 吉守京子



平成23年4月～7月の予定

4月16日(土) イベント ガーデニング
 4月20日(水) 調理実習 老化より強化へー骨粗鬆症を予防しようー1回目
 4月21日(木) 花楽会 講師 吉守京子先生
 4月27日(水) 第100回健康教室 講師 院長
 5月25日(水) 調理実習 老化より強化へー骨粗鬆症を予防しようー2回目
 6月 イベント ウォーキング
 6月23日(木) 花楽会 講師 吉守京子先生
 7月16日(土) イベント 音楽鑑賞 声楽
 平成23年4月から花楽会を再開します。
 糖尿病教室(4～5月)は院内ポスターで日程の確認をお願い致します。

職員紹介

皆さまこんにちは！健康運動指導士の加藤孝史(かとうたかし)と申します。

出身は北海道の湘南と呼ばれている伊達市と言うところで育ち、大学入学を契機に札幌へ来ました。小学生から大学生までずっと野球を続けてきました。同世代はなんと、楽天のマー君、日ハムの佑ちゃんと言った「何か持っている」世代です。私もきっと何かを持っているはずなので、それを見つけれられるように、皆さまと共に明るく、元気に、そして日々の努力を忘れることなく一生懸命頑張りたいと思いますので是非よろしくお願い致します！



表紙絵より…北海道は梅と桜の咲く時期はほぼ同時です。梅は丸い五枚の花びらで、桜と違うかわいらしさを見せてくれます。梅は花だけではなく、実がなり、梅干しや梅酒の原料となります。「梅干しは三毒を絶つ」と言われ、鹹味の塩が「腎」を補い、辛みの紫蘇が「肺・大腸」を助け、水分代謝障害、血行不良、消化不良を予防し、すぐれた殺菌効果もあります。私が中学生の時足を捻挫し、親戚のおばあさんが、紫蘇がたっぷり入った梅干しの汁を小麦粉に混ぜ布に塗り、即席の湿布を作ってくれました。熱が取れ冷やっとして気持ち良かったのを覚えています。日の丸弁当や、おにぎりの具に梅干しを入れ腐らないようにするなど、人間の知恵には感心させられます。最近塩分の少ない梅干しが沢山出回っていますので、高血圧の方は、これを利用されるのも良いのではないのでしょうか。

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

	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00～ PM12:30	○	○	○	○	○	○	休
PM2:00～ PM6:00	○	○	休	○	○	休	休

*火曜日午後は2:30～