

第36号 2012年
夏号

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



ほら、そよよ!

2012. 三神恵爾

- ・薬膳
- ・「北海道を歩こう」に参加して
- ・HbA1cが変わりました
- ・私のストレス解消法
- ・食と健康～活性酸素と抗酸化作用～

薬膳

皆様は「薬膳」と聞いて、何を思い浮かべるでしょうか？

「体に良い食事」「薬草が入っている」「病気が治る」などでしょうか。

私は以前より薬膳に興味があり、通信教育コースで薬膳の勉強を始めました。

漢方薬の勉強しているうちに、西洋医学では解決できない「冷え」「疲れ」「老化」「予防」などのヒントを『中医学』や『薬膳』に見つけられないかと思ったのです。

では、薬膳とは何でしょうか？

中医薬膳学は中医学の理論に従って、適した食材・中薬（病気を治すために使う植物、動物、鉱物など）を用い、飲食・養生・健康の維持・疾病の予防・病気の治療に関わる学問です。中医学とは、健康と長寿を目的とした学問で、病気になってから治すのではなく、病気にならずにいるための、未病医学を主においています。

以前薬膳は、食材と中薬を加えて作った病気を治すための食事の事を示していましたが、80年代以後は、健康維持や病気の予防・治療効果などのある膳食は全て薬膳と呼ばれています。

私が今勉強している「本草薬膳学院」の通信教育では、終了までに一度スクーリング参加が義務づけられています。7月27日から29日までの3日間、東京の夏期スクーリングに参加しました。

北海道から九州まで日本の各地から、24人の参加者がありました。管理栄養士、調理師、鍼灸師、薬剤師など、調理や医療の関係者が多数参加していました。また、家族が病気で薬膳を勉強したいと言う方もいらっしゃいました。

3日間、中医学、中医薬膳学の理論と実践（調理実習）を勉強しました。内容が盛りだくさんで、有意義でもっと勉強したいと意欲がわいた3日間でもありました。

調理実習では、松本しず子先生（国際薬膳師・管理栄養士）の指導のもと、「夏の薬膳」、「老化防止の薬膳」、「冷え性の薬膳」を作りました。

皆さん薬膳を勉強するだけあって、料理の腕もたしかで、見事な包丁さばきで次々とあっという間に料理が仕上がりました。

次に今回の実習メニューをご紹介します。

夏の薬膳メニュー

緑豆ご飯
冬瓜のスープ
粉皮とほたての和え物
苦瓜の肉詰め



夏は、体の熱を冷ます苦みの食材をとり、水分たっぷりの夏野菜・果物で汗で体から失われた水分・ミネラルを補い、酸味、鹹味（塩っ辛い味）をとり、辛みで冷房などで冷えすぎた体を温める事が必要です。

老化防止の薬膳メニュー

黒豆入り水餃子
エビとクルミの炒め物
蒸し野菜と山ざドリッシング
二参茶



養生により老化を遅らせることが目的です。老化に深く関わりのある臓腑は腎・脾・肺です。特に腎の働きが重要です。臓腑の働きが落ちているのを増強することを補気と言いますが、その食材は、長いも、カボチャ、ジャガイモ、キャベツ等です。血液を補充するのも大事で、その食材は、ほうれん草、豚のレバー、黒ごま、落花生等です。その他滋陰と言って、クルミ、豆腐、牛乳、黒豆などの食材、助陽と言って気が不足して起こる冷えなどをとる羊肉、エビなどの食材をとることが大切です。クルミは脳の形、豆は腎臓の形に似ています。不思議ですが、これらの食材はその臓器を補います。今回初めて餃子の皮を作りました。自分で作ったかせいか、とてもおいしく感じました。

冷え性の薬膳メニュー

小茴香ご飯
蕓と鮭のスープ
牛肉とシシトウ炒め
温野菜の胡麻酢かけ



～夏期スクーリングに参加して～

冷え性は、西洋医学と中医学の捉え方は全然違います。中医学では冷え症という独立した病名はなく、病気ではなく病症です。その原因によって様々な証と立法（治療法・立膳方法）が決まり、食材が決まります。

腎を温めて、腎の働きを高める食材は、クルミ、羊肉、エビなど。臓器を温め、身体の奥から来る寒気を取る食材は、ニンニク、生姜、蕕、山椒など。気の巡りを良くして血流を良くし冷えを改善する食材は、玉ねぎ、らっきょう、さやえんどう、春菊、酢などです。



松本しず子先生の実習風景

今回のスクーリングでは、日本本草薬膳学院院長 辰巳洋（たつみ なみ・中国名 劉海洋）先生の授業を受けることができ、また休み時間に質問する機会を持てたことは大きな収穫でした。

先生は北京中医学院（現北京中医薬大学）卒業で、中国では医師として仕事をしていたが、ご主人の日本留学を機に、23年前に家族と来日しました。来日後、病院の漢方相談、薬膳講師、専門学校の中医学・薬膳学の講師などを経て、ご主人の助言もあり、自分の希望とする教育をするため、2002年学校を設立しました。様々な苦勞をしながら、学校を運営し、卒業生を増やし、薬膳の普及に努められました。今年、日本の大学で博士号も取られました。その、向上心・行動力・バイタリティに深く感動し、私もがんばらねばと、エネルギーをいただきました。

「中国では、糖尿病は漢方や薬膳で治療するので

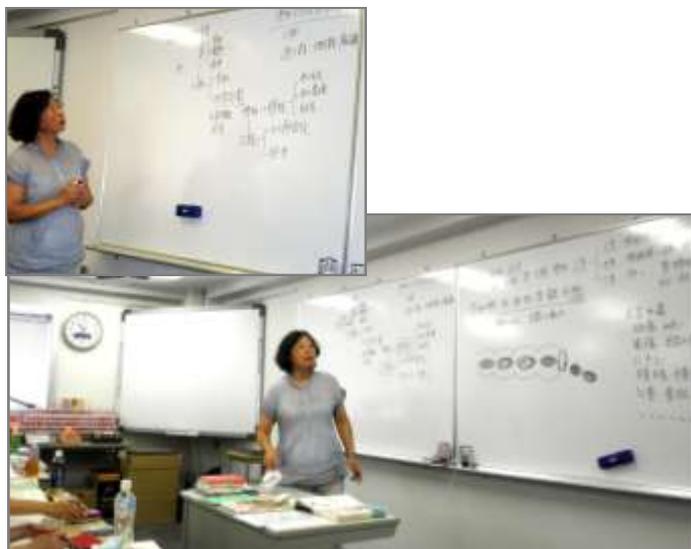
すか？」と質問したところ、西洋薬も併用して治療を行っているとのことでした。「カロリーの概念は薬膳にはないのですか？」との質問に、「昔はその考えはなかったが、今は提示している」との事でした。両方の良いところを取り入れながら治療をしていることが解りました。

『薬膳』は入り口に立ったばかりの私ですが、これから深め、勉強し、患者様に役立つ情報を提供していけるよう努力していきたいと思っています。

『薬膳』は解らない事だらけです。薬剤師として仕事をさせていただいている中で、患者様へ提供する知識の必要性を感じ、「サプリメントアドバイザー」「糖尿病療養指導士」「漢方・生薬認定薬剤師」などの資格を取ってきましたが、今回が一番苦戦しています。西洋医学と東洋医学では考え方が異なり、混乱することがあるのと、大変奥深く、多くの時間を費やし勉強する必要性を感じました。

日本は、世界で一番最初に超高齢化社会に突入しました。高齢による老化から来る身体の機能の低下を、少しでも遅らせ、寝たきりにならない健康寿命を延ばす事が大切だと思います。自分で自分の健康を考え、生きていく時代です。統合医療は一つの選択肢として、日常に生かしていくのもよいのではないのでしょうか。一つの事に傾倒するのではなく、メディアに踊らされず、柔らかな心で、西洋医学、東洋医学などのよいところを融合させ、自分に合ったものを見つけ、健康寿命を延ばして生きていける事を望みます。

薬剤師 美田昌子



辰巳洋先生の授業風景

「北海道を歩こう」に参加しました！

2012年6月3日（日）、「第35回北海道を歩こう」にスタッフ4名で参加しました。

スタート地点は真駒内中学校、ゴール地点は支笏湖ポロピナイの全33Kmのコースです。途中には芸術の森、真駒内カントリー倶楽部、ラルマナイ川、恵庭峠などがあります。33Kmコース、10Kmコース合わせて2366名の参加者がいました。

当日の地下鉄の駅は「『北海道を歩こう』に参加するぞ！」という格好の人たちで賑わっていました。その雰囲気は圧倒されつつ、受付を済ませ、ゼッケンをつけ、開会式に臨みました。大勢の人が一斉にスタートをするので、私達がスタートできるまでにはしばらくかかりました。

たくさんの人でごった返していましたが、天候には恵まれ、スタート時は雲ひとつない青空。気温も暑すぎず寒すぎず、歩くのにはちょうど良い天気でした。日焼けは少し心配でしたが、青空の下に出るとウキウキして、テンションが上がり、元気いっぱいスタートゲートをくぐりました。スタートして10Km地点までは足取りも軽く、快調に歩く事ができました。けれどもその後には少しずつ足が重くなり、大腿が張ってきました。

16Km地点の昼食の休憩所では背中が汗でびしょりで、股関節、足の裏に痛みを感じました。「ここでゴールだったらいいのに…」と思いつつ、持参したチョコレートとバナナでエネルギーをチャージしました。甘いものを食べると元気が湧いてきて、後半に向けて再スタートを切ることができました。

その後、27Kmくらいまでは上り坂が続き、疲労が蓄積している足首や膝、股関節に響いてきました。あと残り数キロという地点で先に支笏湖にゴールした人達を乗せたバスが真駒内駅に向けて走って行きました。バスの中からは応援して手を振ってくれている人

たちもいます。「私も早くあのバスに乗りたい！」と思い、早く歩こうと思うのですが、足は上がらず、歩幅も伸びません。けれどもここまできたらや



めるわけにはいきません。腕を振り、なんとか足を前に出します。途中の自然に囲まれたキレイな景色の記憶はあまりありません。体力が限界に近かったのだと思います。このとき一緒に参加したスタッフが「元気が出る動画ある」と、スマートフォンでおもしろい動画を見せてくれました。それはとってもくだらないものですが、おかしくてつい大声で笑ってしまいました。その後、身体の疲労は変わらないですが、気持ちが楽しくなり、足取りが軽くなりました。今思うと不思議ですが、気遣ってくれる仲間がいて、大声で笑うことで元気が出たのではないかと思います。そのおかげで最後の数キロを何とか歩くことができました。タイムは6時間45分、歩数は48889歩、装着していた歩数計の活動消費カロリーは1968Kcal、真駒内から支笏湖までの33Kmコースを完歩することができました。

この体験はつらいものでしたが、その後に飲んだ水がとっても美味しかったことや、ゴールしてからの緑がキラキラと輝いて見えたこと、仲間は大切だと感じたこと、何より辛いことを乗り越えたときの達成感を味わう事ができました。そして全てのことに「ありがとう」という感謝の気持ちが湧いてきました。また来年参加したいかと聞かれると……、即答はできませんが、興味のある方は来年参加してみたいかがでしょうか？

看護師 水澤恵美



タイムは6時間45分、歩数は48889歩、装着していた歩数計の活動消費カロリー

は1968Kcal、真駒内から支笏湖までの33Kmコースを完歩することができました。



この体験はつらいものでしたが、その後に飲んだ水がとっても美味しかったことや、ゴールしてからの緑がキラキラと輝いて見えたこと、仲間は大切だと感じたこと、何より辛いことを乗り越えたときの達成感を味わう事ができました。そして全てのことに「ありがとう」という感謝の気持ちが湧いてきました。また来年参加したいかと聞かれると……、即答はできませんが、興味のある方は来年参加してみたいかがでしょうか？

看護師 水澤恵美



HbA1cが変わりました

国際標準化によって2012年4月1日からHbA1cが変わりました

HbA1cって何？

血液中にある成分のひとつで、ヘモグロビンという蛋白質にブドウ糖がくっついたものをHbA1cと言います。血液中に糖分（ブドウ糖）が多い場合HbA1cは高値になります。1～2ヶ月間の血糖値の平均を反映する数値で糖尿病の診断や経過の判断に使われる検査です。



国際標準化によって何がどう変わったの？

表示される値が「JDS値」から「NGSP値」になります。日本ではJDS値、日本以外のほとんどの国においてはNGSP値という方式で測定されています。しかし最近、同じ血液をそれぞれの方式で測定したときにJDS値のほうがNGSP値より0.4%ほど低い値になるとわかりました。そこで2012年4月1日より、日本でも日常臨床にて国際標準となっているNGSP値を用いることになりました。なお、NGSP値は「HbA1c (NGSP)」、JDS値は「HbA1c (JDS)」と表記します。

※特定検診・保健指導では2013年3月31日までJDS値を使用。

HbA1cが変わるとどんな影響があるの？

NGSP値はJDS値より約0.4%高値となります。（例えば 6.1%：JDS値 → 6.5%：NGSP値）

実際には数字が変わっただけで本質的な意味は変わりません。今までよりも**約0.4%高値**に記されるため、検査結果が高いように感じるかもしれません。診断基準も今までと変わり、0.4%高値の基準値となります。数字にまどわされないよう注意しましょう。

正式には、以下の計算式にてそれぞれ換算できます。

$$\text{HbA1c(NGSP)(\%)} = 1.02 \times \text{JDS値(\%)} + 0.25\%$$

$$\text{HbA1c(JDS)(\%)} = 0.980 \times \text{NGSP値(\%)} - 0.245\%$$

血糖コントロールの目標値はどう変わるの？

目標とするHbA1c値もJDS値からNGSP値に変更となるので0.4%高くなります。よって以下のような評価となります。

血糖コントロールの指標と評価

指標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c (NGSP) % HbA1c (JDS) %	6.2未満 5.8未満	6.2～6.9未満 5.8～6.5未満	6.9～7.4未満 6.5～7.0未満	7.4～8.4未満 7.0～8.0未満	8.4以上 8.0以上
空腹時血糖値 (mg/dl)	80～ 110未満	110～ 130未満	130～160未満		160以上
食後2時間血糖値 (mg/dl)	80～ 140未満	140～ 180未満	180～220未満		220以上

臨床検査技師 杉村佳奈

～私のストレス解消法～

ストレスは人生のスパイス!!!!

にこにこ

てくてく

もくもく

ふわふわ

私はこの4つの言葉（擬態語）が大好きです。そして、私のストレス解消法の主役・脇役達でもあります。

思った通りにいかない人生！
子育て、嫁姑問題、話を聞いてくれない夫や言いたいことも言えない上司等など・・・
世の中ストレスだらけ。

でも、
世の中変えようたってそりゃ難しいし、相手を変えるのも至難の業。一番手っ取り早いのが、自分を変えること！そこで私は、取り敢えず『**にこにこ**』

「**口角上げて、肛門締めて**」なんです。

自律神経は騙されやすいんですよ。『**にこにこ**』するだけで、にこにこホルモンがでちゃうんですから。皆さんご存じ、「梅干しをイメージしただけで、唾液がお口にいっぱい」がその証拠です。「自分はストレスなんか感じてないよ～だ」と『**にこにこ**』して見せるわけですね。

根本的問題解決になっていない？
そうなんですけどストレス軽減にはなっていますからいいんですよ～

ニコニコホルモンの後は手稲山ハイキングです。『**てくてく**』歩くんです。体を動かすと脳が騙されるんですよ。「のうだま」って本に書いてありましたもん。淡蒼球を活性化して、やる気をだすんだそう。それから『**もくもく**』と乙女の滝を素通りして、もうちょっと奥まで歩いておしまい。お疲れ！さんです。

そして時々、宇宙人になったりします。『**ふわふわ**』の雲の上を通り越して、眼下の地球を眺める。そうすると視点が変わりますよ。地球のこと

を考えたりしますから。すると、意外と小さいんですよ、自分のストレスなんか。

ちなみに私の名前は邦子（く・にこ）でして、子供達は「**にこちゃん**」と呼んでくれます。子供の頃はペコちゃんとも呼ばれていました。関係ないか。そうそう、邦子のくも「**くくく・・・**」と笑いの音です。いい名前だなあ。

ストレスは人生のスパイス！
楽しくてしんどい子育てもあつという間、順番に巡ってくる老人介護も必ず終わりがきます。さびしいですけど。

♪**辛くっても～、悲しくっても～**♪

にこにこホルモン

→てくてく・もくもくwalking

→ふわふわ 宇宙人・・・

このメニュー、皆様もいかがでしょう。

補足) 私が『**にこにこ**』しているのは、ストレスのためだけでなく、頬のたるみで口がへの字になるのを予防するためです。死ぬ時も口角上げて死にたいと思っているので、その練習でもあります。誤解のなきよう。あははでした。

薬剤師 東海林邦子

バランスを大切に



ダラットさん



ピット君

食と健康

～活性酸素と抗酸化作用～

今月のほほえみは、ファイトケミカル第2弾。酸化反応と抗酸化作用についてです。

『酸化』とは、「冷蔵庫のなかの魚が酸化して変なにおいがする（これからの季節、一段と気を付けたいところですね）」つまり、古くなった状態を指します。これが身体のなかで起きることが『老化』で、酸化の原因は『活性酸素』です。活性酸素を抗酸化作用の強いファイトケミカルでやっつけて、若々しい身体と気持ちを持ち続けましょう。

管理栄養士 舘入里水（旧姓 佐々木）

こわ～い活性酸素の真実

活性酸素はどんな時に発生するのでしょうか？

①エネルギー代謝の過程

私たちが呼吸をして酸素を取り入れるという、生きていくためのエネルギー代謝の過程でも、わずかながら活性酸素が発生します。

②食細胞が異物を食べた場合

細菌やウイルスが身体に入ってくると、白血球などの食細胞がこれらの外敵を食べ、溶かしてやっつけるときに活性酸素を発生させます。

③化学物質が体内に入ったとき

果物や野菜の残留農薬や食品添加物、排気ガス、たばこの煙など生体にとって“異物”は活性酸素の発生原因になります。

④過度にストレスを受けたとき

ストレスを抱えると、体内で活性酸素がドッと増えます。ストレスで胃潰瘍・・・なども耳にしますが原因はピロリ菌だけでなくこの活性酸素です。

⑤激しい運動をしたとき

歯を食いしばって激しい無酸素運動をすると、筋肉が一時的に虚血状態（酸素不足）になり、その後回復すると大量の活性酸素が洪水のように発生します。運動は、『負けてたまるか』精神より『もっと楽しく』精神の方が活性酸素は少なそうですね。

⑥紫外線を浴びた場合

私たちが晴れた日に布団を干しますね。ふかふかになりますが、一番の目的は太陽の紫外線で殺菌つまり、活性酸素を大量発生させてその毒性で殺菌するわけです。同じことが、人間の身体の中でも起こりうるわけですね。

ファイトケミカルのパワー

以上の話によると、私たちは呼吸をしただけで老いてしまいます。そこで、ファイトケミカルが効果を発揮します。



ファイトケミカルは強い抗酸化作用で活性酸素を除去する働きがあります。皆さん今すぐファイトケミカルを含む食品を食べたくなくなってきましたよね。

ファイトケミカルを多く含む食品一覧は、ほほえみ第35号2012春号に掲載しておりますので、ぜひお手に取ってご覧ください。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

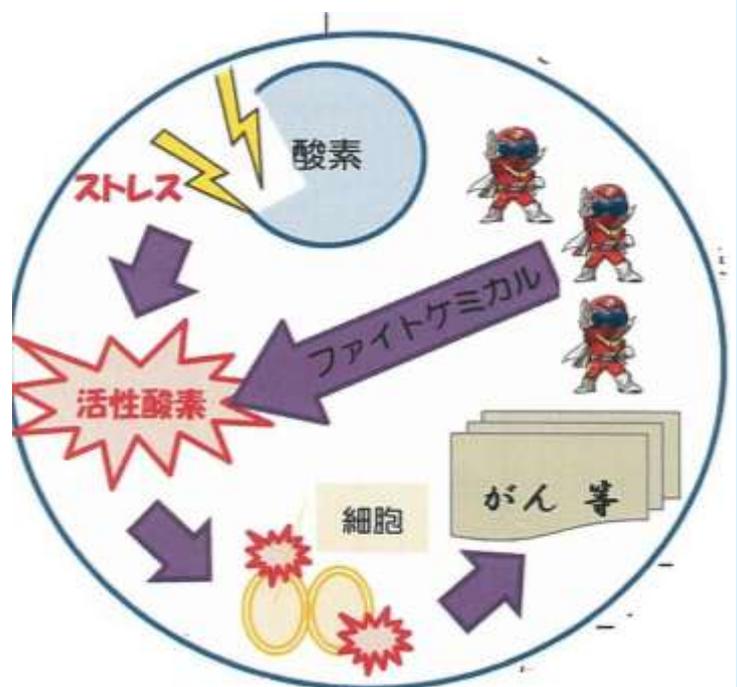
最後に、患者様から老いない食材の選び方（ほほえみ第35号掲載）の覚え方を提案いただきましたのでここでご紹介させていただきます。

オクサマヤコウ



クサマオヤコ（食う様親子）

皆様ファイトケミカルをたくさん取り入れましょう。



平成24年1月～12月の行事予定

- 1月23日（月）調理実習「糖尿病」
- 1月28日（土）イベント「写真の楽しみ方」講師 種田史洋先生
- 2月18日（土）イベント「絵手紙」講師 三神恵爾先生
- 2月27日（月）料理教室「食べてきれいになる」
- 3月24日（土）イベント「映画鑑賞」
- 3月26日（月）調理実習「高血圧」
- 4月23日（月）料理教室「男の料理」
- 4月25日（水）健康教室「植物エネルギー」講師 准教授 堀田清先生
- 5月17日（木）～19日（土）「花楽会 作品展」 吉守京子先生
- 5月28日（月）調理実習「脂質異常症」
- 6月23日（土）イベント「患者様向けバイキング①」
- 7月 8日（日）イベント「患者様との交流会」
- 7月23日（月）料理教室「野菜料理①」
- 8月 5日（日）野球観戦
- 8月27日（月）料理教室「野菜料理②」
- 9月15日（土）パークゴルフ
- 9月30日（日）イベント「健康フェスタ」
- 10月27日（土）イベント「患者様向けバイキング②」
- 11月26日（月）調理実習「糖尿病」
- 11月28日（水）健康教室 外部講師 認知症介護関係
- 12月15日（土）イベント「クリスマスコンサート」

イベントや教室は、内容が決まり次第ポスターを待合室に貼り出します。

変更する場合がありますので、受付にてご確認ください。

*花楽会は偶数月（2、4、6、8、10、12）の第四木曜日（12月のみ第3木曜日）です。年間予定は受付にあります。皆様のご参加をお待ちしています。

夏の食養生・・・夏は心の働きが盛んになります。体が熱くなり、汗が出て多汗になり津液（体の良い水分）が不足になり、血流に影響します。心拍数が早くなり不眠になりやすくなります。夏は楽しい気持ちでいるように心がけ、怒らず過ごすように気をつけた方がよいと言われています。

夏を元気に過ごすためには、「体の熱を冷ます」作用のある食材を取ると良く、その代表は「苦み」の食材です。苦瓜、セロリ、お茶、バナナ、緑豆などです。また、夏が旬の野菜や果物には、暑さで奪われた津液を補う働きがあります。キュウリ、トマト、豆腐、メロン、スイカ等です。冷たい料理や、エアコンで冷えた体を温めるために、生姜、ネギ、七味唐辛子、大葉などの「辛み」の食材を一緒に取ることも忘れてはいけません。日本の伝統食は「冷やしそばに薬味のネギ、生姜、七味」など、理にかなっていて驚かされます。

旬に旬の食材を摂り、夏ばてを予防し、元気に過ごして秋を迎えましょう。

薬剤師 美田昌子



F006-0852

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～