

ほほえみ通信

第52号 2016年
夏

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック
編集/美田昌子
挿絵/三神恵爾



- 日本抗加齢医学会総会に参加して
- 介護が必要と感じたら
- 紫外線対策～日焼け止め編～
- 職員紹介
- 食と健康～甘くない砂糖の話～

第16回日本抗加齢医学会総会に参加して

6月10日（金）～12日（日）まで、横浜で「第16回日本抗加齢医学会総会」に参加してきました。

本の執筆や、TVなどの出演で有名な医師が多数参加する学会で、今回初めての参加でしたが、今話題の健康に関する最新の情報が得られるのではと、楽しみに出かけました。

今回の目的は

- ①誰でも年を取り、老化が進んで行くが、どこまで老化は防げることができるのか？また、その必要はあるのか？
 - ②目や耳等、感覚器官の老化は防ぐことができるのか？
 - ③ケトジェニック（糖質制限）の第一人者の白澤卓二先生の講演を聞きたい！
 - ④話題の腸内細菌はどこまで解明されたのか？日常に活かすには？
 - ⑤今、問題になっているフレイル（虚弱）って何？
 - ⑥美容整形は必要か？美しさって何？
- などを勉強することでした。

さすがはアンチエイジング学会。運動と食事の実践で、朝7時から、11日は5kmマラソン、12日は5kmジョギング、昼はアンチエイジング弁当が出ました。午後からは、講演の合間にラジオ体操も行いました。演者の先生方は自ら、運動と食事の実践でお腹ポッコリの方、肥満の方はいらっしやいませんでした。皆様、丁度いい体格でした。5,000人の参加者の内、太っているのは私と数人？見渡しながらか、ショックを受け痩せなければと思ひ帰ってきました。

ゲストもすごく、郷ひろみさんは「私は1番好きなお酒をやめて、この体を得ました！」と話され、女優の高橋恵子さんは、美しさの秘密を「よく動くこと、歩くこと。常に姿勢を意識し、姿勢を良くするための運動をしている。食事は腹八分目、食材は旬のもの、無農薬の物、合成保存料はさけ、バランスよくを心がけている。7時間の睡眠をとっている。」お二人共、努力をされているんだなーと感じました。

「ユニバーサルアンチエイジング弁当」

東京ミッドタウンメディカルセンター内科医師 渡辺美和子医師のプロデュースで、和洋中の有名シェフが作りました。特徴は以下です。

①ローカロリー&バランスカーボ

お弁当は高カロリーになりやすいのですが、和洋中どのお弁当も糖質を控え、380～430kcalで抑えていました。彩りも豊かで、目でも満足感がありました。

②「味覚を育てる減塩」

どのお弁当も塩分2g以下で、だしや酢などで味付けを工夫し、とてもしっかりとした味の、美味しいものでした。

③「腸！イイ食材」

食物繊維を5g以上と発酵食品が入っていて、腸内環境を整える食材たっぷりでした。

食べた時はなんとなく物足りなさを感じましたが、段々

と時間が経つにつれ満腹感があり、夕食までお腹がすきませんでした。

この考え方、内容を日々の食事に取り入れ、若々しく過ごしてください。

感覚器官についての講演から

目

1.酸化ストレスコントロール

細胞の酸化が老化の元なので、水素水、ルテイン（ほうれん草など）アスタキサンチン（鮭など）アントシアニン（ビルベリー、ブルーベリーなど）を含む抗酸化作用のある食品を取るか、サプリメントで取る。サプリメントの場合は、販売会社、内容などの検討の必要あり。

2.栄養バランスを考えたカロリー制限

高カロリー食が細胞の老化につながる。

3.ごきげんに生きる！

幸せだから長生きする。ご機嫌が幸せを保持する。幸せな人は7年長生き。健康に生きるより楽しく生きるための健康。小さな些細なこと（今日は天気がイイかなど）にも幸せを感じて！

耳、喉、口、鼻

老人性難聴

耳は年齢とともに高い音が聞き取りにくくなる。個人差があり、日野原先生は100才になってもよく聞こえていた。

原因：遺伝、騒音、タバコ、虚血などで進行。

予防：酸化ストレスを防ぐ。タウリン、水素水、コエンザイムQ10、アスタキサンチンなどを含む食事やサプリメント。大きな音は避ける。

治療：聴覚脳トレ。聞こえようとすることが大事。話の内容を予測する。

喉を守り鍛える

声を出す、呼吸を鍛える。コップに水を入れ、ストローで息を吐く。歯を磨いたり、うがいをして口の衛生に気をつける。

舌を鍛える

口の中で舌を回す。飲み込む時は口を大きく開ける。

臭覚を守る

臭覚異常は、副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎、外傷などから起こることが多いので、治療をして、早期に治すことで防げる。また認知症の早期に味覚異常が起こるので、認知症の早期発見に繋がる。臭覚トレーニング（4種の



～健康寿命を伸ばし楽しく生きるために～

匂いを10秒ずつ、1日2回12週間で25%の改善がある。

味覚を守る

高齢者は亜鉛不足が多い。亜鉛の補充で改善有り。プロマック(亜鉛製剤)、八味地黄丸、亜鉛のサプリメント

糖質制限

糖質を制限し、ケトン体が増加するような食事が、老化防止につながり、糖尿病、肥満、認知症などの予防・改善になる。

今、とても話題になっている食事療法で、様々病気や老化に効果があると研究が進められています。第5回健康フェスタ(平成28年7月30日土曜日)の院長講演で詳しくお話ししますので、興味の有る方はご参加ください。また、当日薬局前で、それらに関する白澤卓二先生の本を多数用意しますので、御覧ください。

フレイル(虚弱)

2014年に日本老年医学会で提唱され、まだ馴染みが薄い言葉かもしれませんが、2016年厚生労働省はフレイル予防に取り組み、予算を請求しました。フレイルとは健康と要介護状態の中間に位置し、進むと要介護状態になります。フレイルの時に、様々な取り組みで健康状態にし、医療費の削減につなげようという取り組みです。厚生労働省では25項目の生活チェックシートを作成しました。

フレイルには、身体面、精神面、社会性の3つの取り組みが大事です。年とともに筋力が衰えるのを、運動で防ぎ、よく噛んで、しっかり食べ、そして社会参加をすることが予防になります。

以下の5つの項目のうち、3つが当てはまったらフレイルかもしれません。

- ①体重が減った。(1年で体重が4.5kg以上自然減少)
- ②疲労感を感じることもある。
- ③筋力(握力)が低下したと思う。
- ④歩く速度が遅くなった。
(1秒1m以下。信号が渡れない速度)
- ⑤身体活動が低くなったと思う。

どうでしょうか？

詳しくは、健康フェスタの職員レクチャーで取り上げます。どうぞ聞きにいらしてください。

腸内フローラ(腸内細菌叢)

クリニックの待合室展示でも取り上げましたが、今話題の内容でテレビや本で知っている方も多いのではないのでしょうか。

腸内細菌の細菌叢の乱れが、肥満、大腸がん、炎症性腸疾患、自己免疫疾患、代謝疾患、自閉症、精神疾患に影響していることがわかってきました。良い腸内細菌を

育てるには、食事を工夫することが必要です。腸内細菌の喜ぶ食事は食物繊維(豆、未精製穀物)、ネバネバ食品(納豆、オクラ、山芋など)、ヨーグルト、発酵食品(味噌、醤油、漬物)、乳酸菌などです。白米と玄米はカロリーが同じでも、違う食品だと言っていました。水溶性食物繊維が良いという話では、大麦と昆布が挙げられていました。大麦は食物繊維多く、β-グルカンを含み食後血糖を抑える働きがあります。昆布はアルギン酸を含み、脂肪の吸収合成抑制に働きます。食生活で腸内細菌は変えられます。継続しないと、元に戻ってしまうので、毎日の食生活に気をつけ、健康な体を手に入れてください。

肌の老化

肌の老化を防げば体の老化も防げる。見た目が健康な人は内臓も健康。老けて見える方は早死に。老化は食い止めることはできないが、遅らせることはできる。

肌の老化を防ぐには①抗酸化 色とりどりの野菜、抗酸化サプリ、抗酸化化粧品、運動、コーヒー、緑茶など抗酸化飲み物②抗糖化 最初に野菜を食べる、低GIの食品、大麦(食物繊維多い)③抗炎症 肌は保湿、ソフトタッチ、洗顔は水かぬるま湯④女性ホルモン補う(エクオールなど)⑤紫外線カット シミは2分でできる。日焼け止めをしっかりと塗る。量をケチらない。

「綺麗な部屋にゴミは投げない。シミなどを外科的に取り、綺麗な肌にリセットすることが、自信につながり、明るくなり、気持ちの抗加齢につながる。」との話で、美容整形の考え方が変わりました。

ご紹介したいことはたくさんありますが、書ききれないのでこの辺で終わりにします。

今回、みなさまの「アンチエイジング」手助けになるものを見つけてきました。売店で販売しますので、来院時は寄ってみてください。

- ・低糖質スイーツ(低糖質ダイエット)
- ・トラシーノ(シミ・シワ)
- ・お魚ペプチド(フレイル防止)等

「見かけは内臓の年齢。若くみえる人は内臓も若い」
「人間は血管(動脈)と共に老いる。」

酸化することが老化。生まれた時から、すでに老化は始まっています。

今日から、今から、自分の食生活や運動を見直すことで、老化の進行を遅らせることができます。いつかは、人間は終焉を迎えますが、寝たきりの寿命(8~10年)を少しでも短くし、「ピンピンころり」で人生を終えることができるよう、アンチエイジング(抗加齢・抗老化)を実践しましょう。

薬剤師 美田昌子



右：美容整形医師 右から2番め：女優 高橋恵子

介護が必要と感じたら? ～介護申請からサービスを受けるまで～

昨年、離れて暮らす母が病気で手術をし、その後退院からひと月も経たないうちに自宅にて転倒、骨折し再度入院することとなりました。傷は順調に回復したものの、歩行にふらつきがあり自宅での入浴に不安があり介護サービスを受けるための申請をすることとなりました。

さて?介護申請ってどうしたらいいの?

突然やってくる事態に慌てないために、申請からサービス利用までの流れを簡単にご紹介します。

①申請

まずは居住する市町村の役所または管轄の地域包括支援センターで申請を行います。

申請は本人または家族のほか、地域包括支援センターに手続きの代行してもらうこともできます。

②介護支援専門員（ケアマネージャー）を決める

地域包括支援センターは高齢者の暮らしを地域でサポートするための拠点として、介護だけでなく福祉、健康、医療など様々な分野から総合的に高齢者とその家族を支える機関です。ケアマネージャー決定の相談も出来ます。

③訪問調査

市町村の調査員が訪問して利用者の心身の状態などについて聞き取り調査を行います。

家族も同席出来る日時を決定します。

（主な調査内容）

- 立ち上がりや歩行について
- 食事、入浴、排せつについて
- 身の回りの管理について
- 視力や聴力について 等



④審査

介護認定審査会において、介護の要不要、および要介護状態の判定が行われます。この際訪問調査の情報、主治医からの意見が参考にされます。

⑤認定結果の通知

申請から30日以内に介護保険課から認定結果が通知されます。

• 非該当

介護保険は利用できませんが、市町村で様々な介護予防事業を行っているので地域包括支援センターに問い合わせてみましょう。

• 要支援1～2

介護予防サービスを利用

• 要介護1～5

介護サービスを利用

⑥介護サービスの選択と利用開始

ケアマネージャーと相談後ケアプランを作成してもらい、介護サービスを行う事業所を選び契約し、サービス利用の開始となります。



札幌市手稲区第2地域包括支援センター

担当地区：稲穂金山、星置、手稲鉄北、手稲

住所：札幌市手稲区曙5条2丁目8-1

電話：011-686-7000

高齢者本人の方はもちろんのこと、

家族や地域住民の悩みや相談を、

地域包括支援センターが中心になって

適切な機関と連携してくれる

地域の窓口です。

日常生活でお困りのことがありましたら、お気軽に看護師、もしくはスタッフにお声かけください。

看護師 小泉恵美子



紫外線対策～日焼け止め編～



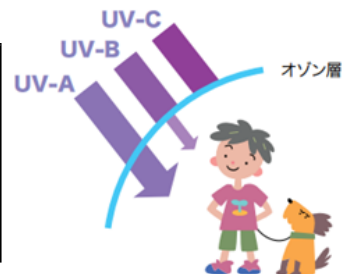
夏も本番！燦々と降り注ぐ日光に紫外線対策も大変！ちょっとした買い物、海水浴、またはパークゴルフなど、シチュエーションにより使う日焼け止めも変わってきます。そんな日焼け止めの上手な使い方をお伝えします。ほほえみ通信第50号2016冬の紫外線対策の続きになります。併せてご覧ください。

薬剤師 澤田将太

◇対策が必要な紫外線はUV-AとUV-B

紫外線はUV-C、UV-B、UV-Aの3タイプに分類されます。下のグラフは紫外線の特徴をまとめたものです。UV-Cは生体への影響は大きいですがオゾン層により完全に遮られるため地上には届きません。しかし、UV-BやUV-Aは地上まで届くため、長時間当たると肌への影響が懸念されます。UV-Bは表皮まで透過するため「シミ」、「そばかす」の原因に、UV-Aは真皮まで透過するため「しわ」や「たるみ」の原因になります。

	UV-C	UV-B	UV-A
エネルギー	生体への影響が 大きい		生体への影響が 小さい
物質の透過性	大気圏では吸収され、 地上へは到達しない	一部が大気圏を通過	雲やガラスも透過し、地上に最も多く到達する
人体への透過性	—	皮膚の表皮まで透過	皮膚の真皮まで透過



◇SPFとPA

SPFはUV-BをPAはUV-Aを防ぐ指標になります。

PAは、「+」の値が多いほどSPFは数字が大きいほどそれぞれの紫外線の防止効果が高くなります。

右図から生活シーンに合わせた日焼け止めの選び方の参考にしてください。また、汗を沢山かくスポーツや水中に入る場合などは、耐水性の高い物を選ぶと良いでしょう。

◇覚えておこう！

紫外線対策ポイント！

1. 説明書にある使用量を**しっかり塗る！**

日焼け止めはしっかり塗っておかないと塗りムラが出来て本来の効果を発揮してくれません。目安としては顔に塗る場合は、クリーム剤はパール粒2つ分、液剤なら一円玉サイズを2回塗ることで満遍なく塗ることが出来ます。

2. **2、3時間おきに塗り直す！**

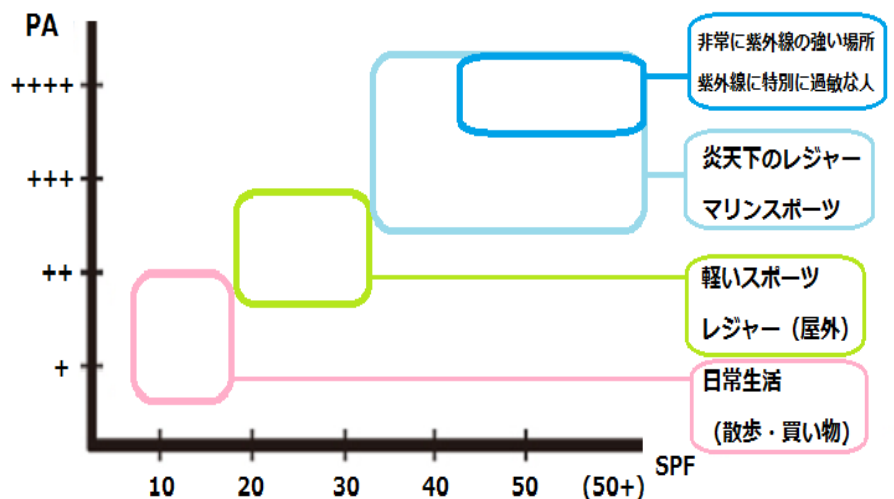
一度塗った日焼け止めは、時間が経つと手が触れたり衣服に擦れたり、汗をかりたりすることで落ちてしまいます。落ちてしまったと感じたときは重ね塗りしましょう！

3. **日焼け止めを洗い流そう！**

日焼け止めは、通常の洗顔料や石鹸できちんと洗い流すようにしましょう。疎水性の高い日焼け止めを使用したときは、専用のクレンジングで落とすか、ない場合は化粧用のクレンジングオイルで洗い流すようにしましょう。

参考 紫外線環境保健マニュアル2015(環境省)

生活シーンに合わせた日焼け止めの選び方



こんにちは、看護師の竹田 恵です。
ご縁があって、3月から勤務させていただいています。
以前から地域に密着したクリニックとの印象がありましたが、皆さまと接してみても、職員との距離の近さを実感しています。

まだ皆さまのお名前とお顔が一致しなかったり、不慣れな事があつたりでご不便やご迷惑をおかけすること多いのですが、暖かく見守っていただけて助けてられています。

早く慣れて少しでも皆さまのお役に立てるようになりたいと思っていますので、お気軽に声を掛けて下さい。

どうぞよろしくお願いいたします。



職員紹介



はじめまして。

4月より勤務しております。薬剤師の木村桃子と申します。

私の出身地は、朝の連続ドラマ「マッサン」の舞台にもなった余市町です。ウイスキーづくりに適した豊かな自然がいっぱいで、少し遠いですが、大好きな地元から毎日星置まで通っております。

5月にはウォーキングイベントにも参加させて頂き、普段来院される方々と交流を深めることができ、大変貴重な体験となりました。

不慣れな点も多く、何かとご迷惑をおかけするかと思いますが、薬剤師として皆様のお力になれる様、日々精進してまいりますので、どうぞこれからよろしくお願いいたします。

食と健康

～映画：あまくない砂糖の話～

今回は1本の映画をご紹介します。…と言っても趣味のご紹介ではありません（いえ、趣味の域かもしれませんが）。

オーストラリアの映画『あまくない砂糖の話』は、糖質制限と共通する内容です。糖質制限とは、糖尿病や脂質異常症及び減量の食事療法の1つで、ほほえみ通信2014年夏号にて美田医師が詳しく解説しています。

映画を観て『太る、太らない以上に砂糖には大きな問題があるのでは？』と思ったことが、皆さんにこの映画を紹介するきっかけとなりました。上映は終わっていますが、興味のある方はぜひ観ていただきたいと思います。

管理栄養士 舘入里水

監督自身が被験者のドキュメンタリー映画

まずは映画の内容を少しご紹介します。オーストラリア人は平均でティースプーン40杯(160g)の砂糖を摂っていることを知った監督兼主演俳優が自らの体を使って実験を始めます。

実験のルールは次の通りです。

1. 1日にティースプーン40杯(160g)の砂糖を摂ること
2. アイスクリームやチョコレートなどのお菓子は避けること
3. 必ず『低脂肪』の食品を選ぶこと
4. ジョギングや筋トレなどの運動習慣は続けること

その他、実験前と摂取カロリーを変えない、ハンバーガーなどのジャンクフードを食べないなども挙げられています。

実験前と実験中の食事の違い

実験前の食事は総摂取2300kcalのうち、ナッツやアボカド、バターなどの脂質が約50%、肉や卵、チーズなどのタンパク質が26%、野菜やフルーツなどの炭水化物が24%で、パンや麺などの主食をほとんど摂取しない糖質制限食でした。

実験中は同様に2300kcalの摂取ですが、シリアルや低脂肪乳、低脂肪ヨーグルト、フルーツジュースやドライフルーツがよく利用されています。それらは私たちにとって身近な食品であり、また、ヘルシーなイメージのある食品でもあります。

実験後、彼はどうなったでしょう？

摂取カロリーは同程度にもかかわらず、体重や腹囲、血液データの悪化が見られ体の中ではよくないことが起きていることは明白でした。それ以上に驚くべきは彼の表情。とても虚ろで覇気がなく、食べても食べても糖質を欲する様子がまるで『薬物依存状態』にも見えたのです。

数年前に制作された映画『スーパーサイズミー』は、30日間マクドナルドのメニューだけを食べ続けるという内容で、実験するまでもなく体に悪いことは分かりきっています。

しかしながらこの『あまくない砂糖の話』は、世に言う『ヘルシー』がいかにあやふやなものなのかを教えてくださいます。

砂糖摂取のガイドライン

WHO(世界保健機関)は1日あたり25g(ティースプーン約6杯)に砂糖摂取を抑えるべきとしています。この量は某炭酸飲料350ml、某乳酸菌飲料2本で軽く超えてしまいます

『甘いものを食べないとストレスがたまる!』という言葉のもと、実は心身ともに砂糖に蝕まれているかもしれません。私を感じた砂糖の恐ろしさは『太る太らない』ではなく、その強い『中毒性』にあります。

子どもたちにもぜひぜひ観てほしい映画

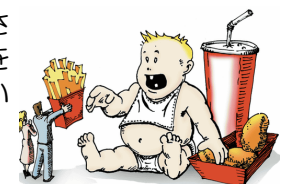
映画には清涼飲料水を1日40缶飲み続け、ひどいむし歯になったアメリカ人の子どもも出演しています。彼は10代で総入れ歯です。それでも彼は、これからも同じように清涼飲料水を飲み続けると言っています。子どもも大人と同じように砂糖に溢れた世界にいて、砂糖中毒になっているのです。

この事実衝撃を受けた私は、職場のスタッフに『アメリカでは子どもも砂糖やカフェイン入りの炭酸飲料を1日中飲んでるし、哺乳瓶で飲んでいるケースも

あるらしい』と話したところ、『日本でもそうだ』と返されました。

日本人も平均で1日ティースプーン2、30杯の砂糖を摂っているといわれていますが、未だ学児童も清涼飲料水を常飲している事実があります。

映画の内容はとても衝撃的ですが、子どもが見ても退屈しないように1つのシーンを2分以内に収めるよう工夫されているようです。子どもにも観てほしいという制作者の願いが伝わってきます。DVDなどが発売されたり、レンタルが開始されたら、お子さまお孫さまと映画を観て、砂糖について考えてみてはいかがでしょうか。



参考)

映画 あまくない砂糖の話 <http://amakunai-sugar.com/>
WHOによる1日の砂糖摂取量に関するガイドライン
<http://apps.who.int/iris/>



平成28年4月～29年3月の行事予定

平成28年

- 4月16日(土) 健康教室「老化防止から認知症を予防しましょう」
外部講師 辰巳洋先生 薬膳の講演・実演
- 5月21日(土) イベント「ウォーキング」担当：健康運動指導士
- 6月25日(土) イベント「歌声喫茶」
- 7月30日(土) イベント「第5回 健康フェスタ」(診療休診)
「花楽会 花展」「第7回 写真展」
- 10月 1日(土) イベント「患者様との交流レクリエーション」
- 11月26日(土) イベント「歌声喫茶」
- 12月17日(土) イベント「クリスマスコンサート」

平成29年

- 2月 6日(月)～3月31日(土) イベント「第8回 写真展」

* 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4月28日(木)、6月23日(木)、7月30日(土) 作品展、10月27日(木) 12月15日(木)、29年2月23日(木)を予定しています。

* ライフプラスは毎月「アロマ講座」を行います。詳しくはポスターをご覧ください。皆様のご参加をお待ちしています。

薬膳の材料と料理 <クコの実入り薬膳粥>

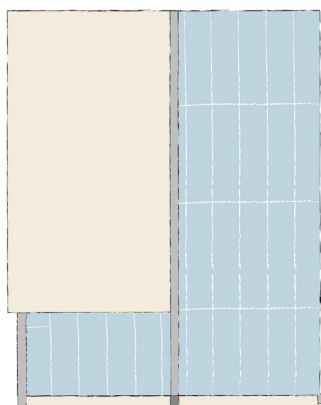
クコの実を手軽に手に入り、使いやすい薬膳材料です。見た目も綺麗で、滋養強壮作用があり、眼精疲労や白髪にも良いので、是非いろいろな食事に取り入れてください。私は少量の水で柔らかく戻し、サラダの上にパラパラふりかけ食べています。山芋は漢方では山薬といい、牛車腎気丸、八味地黄丸などに処方されています。腎を補いクコと同じく滋養強壮作用があります。

材料：山芋50g、クコの実10g、雑穀米1合、黒豆15g、干しいたけ2枚、ほうれん草半～1株
油数滴、塩適量、胡椒少々

作り方：①米はといて1時間以上つけておく。黒豆も水に1時間以上つけておく。②山芋は皮を向いて1.5cm角に切る。干しいたけは柔らかく戻し、薄く切る。③ほうれん草は下茹でしておく。④大きめの鍋に水1リットルを沸かし、沸騰したら①を入れる。再び沸騰したら火を弱め、油をたらして蓋を閉め、20分炊く。②とクコの実を入れ塩、胡椒で調味したあと、更に20分間炊く。⑤③を細かく刻んで加え、火を止めて10分間蒸らす。



薬剤師・国際薬膳師 美田昌子



ウェルネス館



クリニック本館



リラクゼーション館

〒006-0852

札幌市手稲区星置2条4丁目7-43

(医) 美田内科循環器科クリニック

TEL (011) 685-3300 FAX (011) 685-3000

URL: <http://www.clinic-mita.com>

診療案内

* 火曜日午後は2:30～

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