



Foyer

[fwaje : 家庭、故郷、
休憩室]

発行者: 渡辺内科クリニック 渡辺伸明

〒662-0971 西宮市和上町2-39

TEL:0798-23-5160 FAX:0798-23-5120

URL: <http://www.watanabe-naika.jp>

制作・編集 有限会社 トムテ

URL: <http://www.tomte2006.jp>



2012 年
秋 号

Vol. 31
(2012 年 10 月発行)



【院長のことば】

糖質制限食の功罪

【連載】

- ・薬剤師の小さなひとりごと
注射薬の保存方法をチェック！
- ・管理栄養士のつぶやき
食品表示をみてますか？
- ・ナースのささやき ゆう子とふうちゃん！

【ほっと一息】

ハワイ旅行♥

【お知らせ】休診のお知らせ



【院長の言葉】

糖質制限食の功罪

週刊誌などで糖質制限食の効果を絶賛する記事を見ることがあります。

糖質、すなわち米やパン、麺類、いもなどの炭水化物をごく少量におさえるか、まったく摂取せず、食後の血糖の上昇を抑制しようとする食事療法です。学会の推奨する一般的な糖尿病の食事療法が糖質をカロリーの5-6割とるように指導しているのとは対照的です。糖尿病の食事療法はこれまで学会が作る食品交換表を基本に行われてきました。

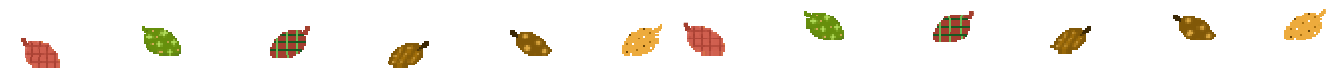
体格、年齢や活動性に合わせた1日あたりの摂取カロリーをまず決めた上で、炭水化物(糖質)、脂質、たんぱく質の3大栄養素の定められた比率に従って栄養バランスを重視したメニューを組むものです。それに対して糖質制限食はとにかく糖質を可能な限り0に近づけ、食後の血糖上昇をさせないようにしようという発想から始まっています。

「食後の血糖上昇が小さくなればインスリンが多く分泌されることもなく、その結果として体重の減量にもつながる」さらに「食後血糖は合併症を進行させる因子ですので合併症予防にもなる」

一見いいこと尽くめのようにも思われます。従来の糖尿病の食事療法によるカロリー計算やメニュー作りが面倒なこともあり、糖質さえ摂らなければあとは何を食べてもOKという、この手軽な方法を糖尿病治療だけでなくダイエットの目的で取り入れる動きが広がっています。

しかし本当に糖尿病の患者さんが今までの常識とまったく異なるこのやり方を実行して大丈夫なのでしょうか？

アメリカのハーバード大学などのグループは4万人以上の人達の食生活と病気の発症を16年間の長期にわたって追跡調査した結果、糖質制限は心筋梗塞や脳卒中の危険性を高めると発表しました。糖質を減らす代わりにたんぱく質や脂質が多くなり、脂質異常症など別の代謝異常が起こることとで血管障害につながったものと考えられています。





糖質制限食が長期にわたって糖尿病患者の病状を安定できるのかについては、まだ十分なデータがそろっていないと思われます。糖質制限を推奨する本を読みますと、非常に効果的であった方の経験が取り上げられていますので、患者さんすべてに有効ではないかと錯覚してしまいがちになります。私の患者さんの中にも実際にトライした人はいるのですが、完全な糖質制限はかなり苦しいという声をよく聞きました。そもそも日本人が長年慣れ親しんできた和食は炭水化物(糖質)優位に構成されているのです。

数年にわたってごはんを絶つ様子を想像してみてください。相当いらいらした気分が募ってくるという声を経験者からは聞かれます。糖質制限食を推進する京都の江部先生の本にも、完璧な糖質制限を続けられる方はお酒飲みに多いとありました。お酒のあてになるものは糖質を含まないものが多く、お刺し身や焼き物(もちろん肉は OK)で酒を味わい、満腹になってしまえば、最後のしめのご飯はもういいか、という気分になるでしょう。このような食生活も短期間であれば可能でしょうが、日本人の主食であるごはんやパン、麺類を避けて長年食事をするには相当な覚悟が必要です。



ハーバード大学の報告にあったように、たんぱく質や脂質を通常より多く摂るためその影響も考えなければなりません。腎障害を合併するなど病状の進んだ糖尿病の場合、たんぱく質過多は腎機能の低下を招きます。標準的な糖尿病性腎症の食事療法ではたんぱく質の比率を減らし、その代わり糖質を多くして全体のカロリーは腎症の発症前よりも増加させます。これはたんぱく質の制限のために筋肉など体内のたんぱく質の取り崩しがおきないための配慮です。先日 NHK で糖質制限食のレポート番組が放映されていましたが、その中に自己流で制限食を実行した結果、筋力低下に陥り歩行困難となった実例が紹介されていました。さらに腎症に糖質制限の組み合わせは、たんぱく尿が増加して腎機能の低下を加速させる恐れがあります。進行した腎症のある方は糖質制限を行ってはいけない、と考えられます。

私が比較的糖質制限を取り入れやすいのではと考えるのは、糖尿病発症初期、かつ肥満のある方です。

こういう患者さんは食後血糖が上がりやすいタイプが多く、また減量も治療の目標となります。完全な糖質制限を目指さず、例えば夕食のみごはんを小さめのおにぎり1個程度に抑える、といったやり方でも食後血糖は低下し、短期間であれば体重減少の効果も狙えます。他にも白米を雑穀米に変えてみるというやり方で成功した患者さんもいます。雑穀米は白米よりも食物繊維が多いので食後血糖の上昇が緩やかになり、過剰なインスリンの分泌を節約することで、肥満の改善にもつながり一石二鳥といえます。野菜や海草などの繊維質を食事の序盤にとってその後に入る糖質の吸収を緩やかにさせる、というテクニックもあります。これなどは食べる順番を変えるだけなので万人向けのやり方です。

このようなプチ糖質制限であればマイナスに働く可能性も少ないので、病初期、肥満の方は試みていただいてかまわない、と尋ねられればお返事しています。薬を使って治療しても夕食後血糖だけが高止まりしている方などは良い適応でしょう。ただし体重の減少効果は糖質を元の量に戻すと、リバウンド傾向になりやすい印象です。

このように従来の食事療法にオプションとして加味する糖質制限は、一時的には体重を減少させ血糖コントロールも改善するケースがありますが、脂質異常症など併発疾患への影響についてもデータの蓄積が不十分です。特に薬物療法を実施中の患者さんは主治医や管理栄養士とよく相談の上で、取り組みを考えるのが無難でしょう。



注射薬の保管方法をチェック！

使用前・・・**冷蔵庫**で保管しましょう（2℃～8℃）
凍結を避けるために冷却風が直接当たらない場所
冷蔵庫のドアポケット部分がおすすめです。



使用中・・・室温（1℃～30℃）で光を避けて保管しましょう

夏場は高温を避けて、できるだけ涼しいところへ
冬場は凍結を避けてください。

Q. なぜ、使い出したら冷蔵庫に入れないの??

- A. ①冷たいものを注射することによる痛みを避けるため
②注入器のトラブルを防ぐため（液漏れなど）

※ 寒冷地の場合、外気温で凍結しないように使用中も
冷蔵庫保管をすすめることがあります。



注射薬に印字されている期限は、未使用で適切な保管をした場合のものです。

使い始めた注射薬の安定性は、下記の使用可能日数を参考にしてください。

日数を超えたら、残液があっても新しいものを使うことをおすすめします。

室温で

メーカー名	製品名	開封後・使用可能日数
ボルディス	ノボラピッド注	28日間（4週間）
	ノボラピッド30ミックス注	28日間（4週間）
	ノボラピッド70ミックス注	28日間（4週間）
	レベミル注	42日間（6週間）
	ノボリンR注	42日間（6週間）
	ノボリンN注	42日間（6週間）
	ノボリン30R注	42日間（6週間）
	ビクトーザ皮下注	30日間
サファイアペンティス	ランタス注	28日間（4週間）
	アピドラ注	28日間（4週間）
イライリ	ヒューマログ注	28日間（4週間）
	ヒューマログミックス50注	28日間（4週間）
	ヒューマリン3/7注	28日間（4週間）
	ヒューマログN注	18日間
	バイエッタ皮下注	30日間

（薬剤師 井戸 藍）

みなさん、食品を買うときは何を参考に選びますか？

値段、賞味期限（消費期限）、原材料、デザイン…等々あると思いますが…

こんな表示を見ることはありませんか？



(例)



これは「**栄養成分表示**」といって、その食品に含まれる栄養成分を表しています。栄養表示の見方を知って、上手に活用しましょう。

① 表示単位

100 g または 100ml、1 食分、1 包装、1 枚、1 粒など商品によって異なります。

② 含有量の表示

この 5 項目はこの順番で表示されることが決められています。（炭水化物の代わりに、糖質と食物繊維が表示される場合もあります。）

栄養成分表示：1 枚当たり

エネルギー	166kcal
たんぱく質	5.4 g
脂 質	2.7 g
炭水化物	29.9 g
ナトリウム	320mg
〇〇〇〇	△ g

（食塩相当量 0.8 g）

④ その他の表示

カルシウムや鉄、ビタミン B1・C などその他の栄養成分が表示されます。

③ ナトリウム

「ナトリウム」量は、「食塩（＝塩化ナトリウム）」の量ではありません。ご注意ください！！

表示されているナトリウムの量から食塩の量を求めるためには、次のような換算をする必要があります。

ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩(g) 1 g = 1000mg です。

（例）320(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 0.8128 約 0.8 g の塩分となります。

※1 日の食塩摂取目標量は、成人で男性：9g 未満 女性：7.5g 未満です。

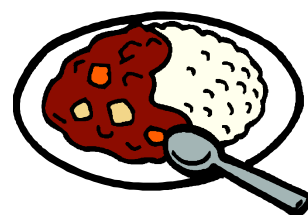
高血圧の方などは 6g 未満と推奨されています。

また、加工食品などには次のような表示がされています。

たとえば、カレールウのパッケージの裏側には・・・

品名	カレールウ
原材料名	食用油脂（牛脂、豚脂）、小麦粉、カレー粉、砂糖、食塩、でん粉、ソテード・オニオン、フォンド・ボーソース、バナナ、ソースパウダー、乳糖、フライドオニオンペースト、ミルクパウダー、バター加工品、香辛料、オニオンパウダー、香味油、ぶどう糖、酵母エキス、チキンブイヨン、カラメル色素、調味料（アミノ酸等）、乳化剤、香料、酸味料、（その大豆、りんご由来原材料を含む）
内容量	194 g
賞味期限※	左側面に記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
製造者	〇〇〇〇 食品株式会社

食品添加物をはじめ、使用したすべての原材料が記載されています。原材料の中にアレルギー物質を含む食品が使用されている場合には、その旨も記載されています。
使用されている重量が多い順番に記載されています。
この、カレールウには食用油脂が一番使われているということになります！



※ 消費期限 賞味期限の違いは？

消費期限	賞味期限
腐敗などにより、衛生上の危害が発生する恐れがない、と認められる期限。	その味や品質を十分保持できる、と製造業者が認めた期限。
弁当や調理パンなど、品質の劣化が早い食品（おおむね5日以内）に表示される。	缶詰やスナック菓子など、品質が比較的長く保持される食品に表示される。

注）いずれも、保存方法に記載されている方法で保存した場合の期限なので、開封した場合や決められた方法で保存していない場合には、期限が切れる前でも品質が劣化してしまうことがあります。気をつけましょう。

（管理栄養士 金岡 典子）



ゆう子とふうちゃん

作☆安原、孝子
絵★てらにしみゆ

⑨

今回は 8コマです。



あゆみ会に
参加するには...
入会手続きが
必要です。
(年会費 3500円)
受け付けで
手続きをします!

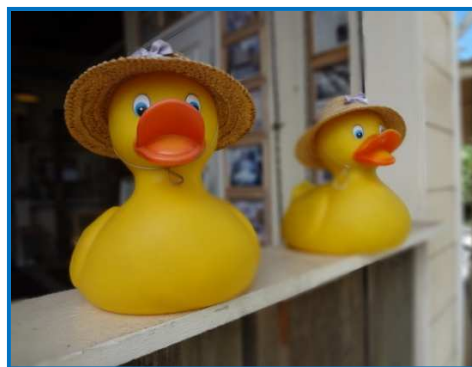


次回も
おたのしみに♡



はじめまして。4月の末より渡辺内科クリニックに仲間入りさせて頂いた、受付の奥村と申します。気がつけば仕事ははじめて5ヶ月になります。まだまだひよこの私が、今回このコーナーを頼まれてしまいました(^^;)

何を書こうか散々悩み趣味というより好きな事で今になって笑える事を書く事にしました。それは、去年行ったハワイ旅行の事♥



ハワイで式を挙げてすっかりハワイに魅せられた主人(私は既にハワイの虜♥)。必死のPATCHでお金を貯め、デジカメも新調し去年の11月再びハワイへ。

予定より少し早めに到着し気分は南国色♥早速オプションツアーの申し込みへ!!海の真ん中に現れるサンドバー(砂州)が有名な“天使の海”を申し込みました。楽しい楽しい時間の始まりへ…♥

初日は、間近でイルカのショーを見たり、餌をあげたり、イルカと一緒に写真を撮ったり、♪この木何の木♪で有名な木のモンキーポッドを見たり、老若男女を問わず満喫出来るハワイを存分に楽しみました♥

2日目はオアフ島の北にあるノースショアへ♪道中ドライバーさんの粋な計らいで、見ると幸せになれるというホヌ(ウミガメ)を見にラニアケアビーチへ。本当に見られるのかなぁ…と思っていたら、海から波と一緒に一頭のホヌがお食事に来てきた!!と思ったら波間には沢山のホヌが!!だけど、波に戻されてなかなか陸に上がれない…でも、見られただけで十分幸せ♥皆さんにも、幸せのお裾分けになるかな♥と写真を載せてみました。



次は、歴史的な町並みのノースショアへ。古き良き街並みを壊さない様に看板も木造になっていて本当に素敵なハレイワの町並み。化学薬品を一切使用していない手作り石鹸で有名な、ソープファクトリー。隣にはタダで飲めるコーヒーもあったので、飲んで来ちゃいました!!ハワイのコーヒーって本当に飲みやすく美味しい。コーヒーが苦手な主人も“これは美味しい”と大絶賛でした。



と、ここまでは良かったのですが…ワイケレアウトレットショッピングセンターに着いた頃から私の不運が…。

まずは、腹痛に襲われ買い物どころじゃなくベンチに座ること1時間。薬も(何が起こるか分からないので常備薬の持参を!!)効き始めお買い物へ。母の誕生日プレゼントにバッグを購入。アウトレットなので箱代は別途お支払い。でも、大満足なお買い物が出来ホテルへ帰ると箱代をお支払いしたにも関わらず箱が入ってないっ。冷蔵庫で冷やしていたお茶が、なんと凍ってる!それでも、飲もうとしたら表面だけが凍っていたらしく氷が割れてビチョビチョになる始末。

3日目は、天使の海(干潮時のわずかな時間にだけ現れるサンドバー)へ。船に揺られること数十分。よくデジカメを壊すヒトがいるらしく、ガイドさんが耳にタコが出来程注意を促していた。チビな私は心配になり主人に管理をお願い。青く澄んだ海の真ん中に白く?浮き上がるサンドバー。本当に美しくて言葉を失う程!!この美しさ故に“天使の海”と称されたそうです。

浅瀬に着きみんなテンション高く写真を撮りまくり!! 私も♪と主人からデジカメをもらい写真を撮ろうとしたら何かおかしい…まるで水の中からレンズを覗いているみたい。こうならない様に主人にデジカメを預けたはずなのに。主人の首にぶらさげられたデジカメは、あんまりにも美しく綺麗な海を泳ぎたくなかったのか…どうやら優雅に浸かり泳いでいた様で、ウンともスンとも言わずレンズは出っ放しの開きっ放し。この美しい海と一緒に写真を撮りたくてデジカメを新調したのに…。(海や水辺にお出かけの際は十分にご注意して下さいね。あと保険の加入も!!帰国後、保険が降りて修理出来たりします。)

あの美しい海…手元に写真がないのが残念…。でも、今でも目を閉じるとあの光景が広がり幸せな気持ちにさせてくれます♥機会があれば是非ぜひ足を運んでみて下さい!!



運が良ければ、ボクにも出会えてこんな写真が撮れるよ♥

4日目は、オアフ島西部のコオリナにあるハワイの伝統文化を大切にしたアウラニディズニーホテル(運が良ければミッキーやミニーちゃんに会えて一緒に写真まで撮れるそう。)に行って来ました!!

道中乗ったトロリーが故障し立ち往生…待つ事30分。全員降ろされ次のトロリーへ…。更にタクシーに揺られ1時間。規模の大きさにビックリ!! ホテルの周りには海以外何も無いけど、ホテルには流れるプールは勿論、エイ専用のプール?にダイビングまで出来ちゃう。



1日2回だったかなあ…ディズニーのキャラクターによるショーも!!飽きない演習が盛り沢山!!残念ながらミニーちゃんには会えなかったけど、とっても可愛いスティッチと出会えて専属のカメラマンさんに写真を撮って頂き、最高に素敵な3枚の写真をしっかり現像して頂きました。



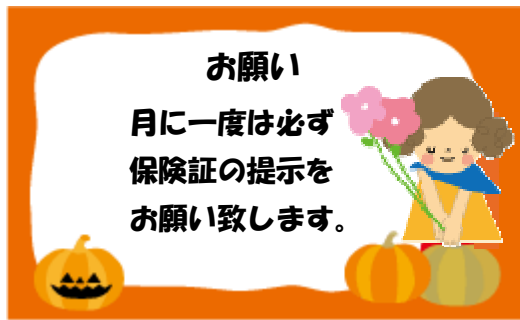
5日目とうとう帰国日。空港行きのバスに乗る為、指定された場所へ。予定の時間から遅れる事40分ようやくお迎えが来て空港へ着くなり時間がないので急いで荷物の重量チェック。主人の荷物は重量オーバー。オーバー分を私の荷物に入れ、規定内の重さになるまで量計に行ったり来たりで超~汗だくの主人…。ようやく飛行機に乗ったものの、ここに来てエンジントラブルで定刻から遅れる事1時間でようやく離陸。そして無事帰国。楽しい時間はあっという間に終わっちゃいました。

帰国し、買ってきたピアスがポキッと折れたっ。購入したお店とメールでやり取りし修理してもらう事1ヶ月。素敵な姿で私の手元に届き良かったぁ♥と思っていたら税金の請求書が…個人輸入になるとかで税関での手続きやら何やらでしっかり請求された。ハワイでちゃんと税金収めましたけど!!と言っても“決まりなので支払って頂かないと財産の差し押さえさせていただきますので!!”と言われ渋々お支払い。

と、帰国してもトラブルは続いたけど、あのゆっくりと流れる時間、青く澄みきった海に空、陽気で温かく迎えてくれる人々、街のあちこちで流れているハワイアンミュージック全てが恋しく、魅力的で何回でも行きたくなる、それがハワイ♥

また何時の日かあの素敵な国へ行けるそんな日を楽しみに♥そして、その時がやって来たら今度は防水ケースを持参して天使の海にリベンジしたいです。

(受付・医療事務 奥村智也子)



出雲神話に出てくる
ヤマタ/オロチ



編集後記

暑さ、寒さも彼岸まで。ようやく秋らしくなりました。お彼岸供養でお参りしたお寺の本堂も盂蘭盆供養の時よりひんやりしていたような気がします。

「神無月」全国の八百万の神さまが出雲大社に集い、年に一度の話し合いが1週間にわたって行われるとか。反対に神さまが集う出雲では「神在月」。神さまをお迎えする「神迎祭」(カミムカエサイ)から始まり「神在祭」(カミアリサイ)お見送りする「神等去出祭」(カラサテサイ)がこの間行われるそうです。(旧暦で行われるので今年は11/24から!地元では「お忌さん」と呼んで神議りに支障がないように静かに過ごすそうですよ。)

そして神さまがいなくなった各地の留守番担当はえべっさん。ここ西宮は神無月もいつもと変わらずえべっさんが見守ってくれていますね。

(ちなみに・・・神在祭の時に「神在餅」がふるまわれ、これが出雲弁で訛って「ずんざい」さらに「ぜんざい」になって京都に伝わったとか。たしかそんな話を聞きながら出雲でぜんざいを食べました )

診察時間

【月～土】午前 9:00～12:30
【月・水・金】午後 4:00～6:30
【火】午後 1:30～3:30

お知らせ

学会出席のため休診
11月17日(土)

お願い

- ・ 待ち時間を少なくするため、予約診療をおすすめします

検査の関係で順番が前後することがありますのでご了承ください

超音波検査(頸部・腹部)

- ・ 予約制ですのでご相談ください

栄養相談

- ・ 予約制ですのでご相談ください

