

Foyer

2018年 Vol.54



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>

【院長のことば】

腸内細菌の話

【連載】

- ・ナースのささやき
- ・検査の玉手箱
- ・栄養士のひとりごと

【ほっと一息】

よろしくをお願いします!

【西宮あゆみ会】

そば打ちバスツアー

【おまけ】

クイズ! 正しいのはどっち?



【院長のことば】

～腸内細菌の話～



テレビ番組で、イグアナ（ガラパゴス諸島などにいる大型のトカゲです）はなぜ食後に日光浴をするのでしょうか、というクイズが出題されていました。

イグアナは見た目は小型の恐竜のようですが、草食動物です。食べた植物を自力で消化はできず、腸内細菌の助けを借りて栄養分を吸収しているのだそうです。体温を上昇させて、腸内細菌の活動性を高めるのも、日光浴の目的の一つらしいです。

私たち人間の体内でも腸内細菌が重要な役割をしていることが最近の研究で明らかになってきました。ヒトの腸内には、100兆から1000兆個の細菌が生息しています。この数はヒトの本体の細胞数60-70兆個よりはるかに多いものです。大便是食物の残りかすのように想像しがちですが、そのボリュームの半分程度は腸内細菌かその死骸です。

腸の内面を広げるとテニスコートに相当する広さがあるといい、そこに多種多様の細菌が生息する様子を「腸内フローラ」と呼びます。フローラは花畑を意味します。腸内細菌の勢力分布は年齢や民族で異なることが知られています。母乳で育てられている乳児は、人工栄養の場合と比べてビフィズス菌が多くなります。このような腸内細菌の違いが、感染症に対する抵抗力に影響するとも考えられています。





食物繊維に含まれるセルロースは他の炭水化物のように消化酵素だけでは分解されませんが、大腸に運ばれると腸内細菌による分解とエネルギー化が可能であるとされています。タケノコを好んで食べるのは日本人ぐらいで、日本人の多くがセルロース分解に有効な腸内細菌を腸内に持っているからかもしれません。

肥満や生活習慣病と腸内細菌に関連があるという研究もたくさんあります。肥満マウスの腸内細菌にはバクテロイデス門という分類に属する菌が少なく、フィルミテクス門が多いそうです。肥満マウスの便を無菌マウスに移植する（といっても腸の中に入れるという意味）と移植されたマウスは肥満傾向になります。



世界の民族別の調査でも高脂肪で食物繊維の少ない食事をしている地域で、腸内細菌を調べるとフィルミテクス門が多いのです。これは遺伝ではなくフィルミテクスの好む食事をしていると、その分解代謝に適した細菌が増えるという、後天的な現象なのかもしれません。一方、バクテロイデス門は食物繊維を多くとる地域で多いといえます。

2014年にネイチャーという自然科学や医学ではもっとも権威ある雑誌に、「人工甘味料が腸内細菌を介して肥満や糖尿病の発症に影響を与える可能性がある」という内容の論文が発表されました。サッカリン入りの水で育てたマウスはブドウ糖や砂糖入りの水で育てたマウスに比べて高血糖が起きやすい。またサッカリンで育てたマウスの便を無菌マウスに移植すると、無菌マウスにも高血糖が起きたという内容です。しかしサッカリンの使用頻度は現在は減っており、マウスの実験で摂取させた量も、桁外れの大量でした。ですから、この結果だけで人工甘味料がただちに糖尿病の悪化に結びつくとは結論付けられません。しかし、長期にわたって人類が取り続けた経験のない人工化合物を取り続けるのには、少し慎重であった方がいいのかもしれないと思います。



最後に糖尿病治療薬と腸内細菌の関係を示す話題をひとつ。

メトホルミン（商品名メトグルコ）は以前から腸内に長時間とどまって、何らかの機序で血糖を下げると推測されていました。メトホルミンを一定期間服用した糖尿病患者さんの糞便では、特定の種類の菌が増殖していることがわかりました。またメトホルミンを投与された患者の便をマウスに移植すると、一部でマウスの血糖レベルが低下したというのです。これはメトホルミンによって腸内細菌が変化し、その結果として糖尿病の状態を改善していることを示唆しています。

メトホルミンは飲み始めに下痢をすることが多く、継続できない患者さんもいるのですが、こういう論文を見ると、下痢をしている最中に着々と腸内細菌に対して仕事をしてくれているのかもしれないなあ、と考えています。

あくまで仮定ですが、このお話の中に何度か登場した便移植をすると糖尿病が良くなります、と言われたら、どうしますか？

現実的には相当な抵抗感がありそうですね。



クイズ! 正しいのはどっち?



●第一問

Canon

- ①キャノン
- ②キヤノン

●第二問



←これは何?

- ①アボガド
- ②アボカド

●第三問 茨城県の読み方は?

- ①いばらきけん
- ②いばらぎけん

●第四問



←これは何?

- ①テトラポッド
- ②テトラポット

●第五問 「かんぺき」の漢字は?

- ①完璧
- ②完壁

●第六問 「ふんしつ」の漢字は?

- ①紛失
- ②粉失

●第七問 「じゅうふく」の漢字は?

- ①重複
- ②重復

●第八問 「汎用」の読み方は?

- ①ぼんよう
- ②はんよう

●第九問 「漸く」の読み方は?

- ①しばらく
- ②ようやく

●第十問 「礼賛」の読み方は?

- ①れいさん
- ②らいさん

●第十一問 JALのロゴ正しいのは?

A

B



●第十二問 花王のロゴ正しいのは?

A

B



●第十三問 初心者マーク正しいのは?

A

B



●第十四問 ミスタードーナツのロゴ正しいのは?

A

B



これってものの忘れ？それとも認知症？



最近、人の名前が思い出せなくなった、もの覚えが悪くなったという方。もしかして、認知症では？と心配になっていませんか？こうした「もの忘れ」は年齢とともに起こる脳の老化によるものです。認知症は、脳の老化によるもの忘れとは違います。いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたために、様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態のことを指します。

老化によるもの忘れと認知症のちがい



	老化によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験したことの一部分を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したことを丸ごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

原因となる病気を適切に治療することで治る認知症もあります。こうした病気を早く見つけて早く治療を始めるためにも、認知症かな？と思ったら、早めに受診することが大切です。

また、健常者と認知症の中間にあたる、MCI（軽度認知障害）という段階（グレーゾーン）があります。MCIとは、認知機能（記憶力、言語能力、判断力、計算力、遂行力など）に多少の問題があっても、日常生活に支障がない状態のことです。MCIの段階で認知機能の低下にいち早く気づき、対策を行うことが認知症予防にはとても大切です。

病院に行く前に知っておきたいこと

何科に行けばいいの？

一般的には神経内科、精神科、心療内科、脳外科、あるいは、「もの忘れ外来」というような専門外来で診てもらえます。

受診に先立って整理しておきたいこと

- もの忘れは、日常生活に支障をきたすほどのものか
- 最初の異変は、いつとはなしに出てきたのか、突然に出てきたのか
- この半年の間に症状は進行したか
- 本人のこれまでの病気や服用中のお薬について

こんなことが思い当れば認知症？

これは、日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動をまとめた早期発見の目安です。いくつか思いあたることがあれば、相談してみましょう。

もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増えいつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった



場所・時間がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある



人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた。



不安感が強い

- ひとりになるとこわくなったり寂しくなったりする
- 外出時持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える



意欲がなくなる

- 下着を替えず身だしなみをかまわなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味をもてない
- 気分が落ち込んで何をするのも億劫になった



(看護師 寺西悦子)

今日から始めませんか？

～「プラス・テン」の速歩き～



厚生労働省は「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」を策定し身体活動と運動に関する普及啓発に取り組んでいます。ウォーキングの歩数が全ての年齢層で減少しているため、アクティブガイドでは今よりも10分多く身体を動かすことを目標に「**プラス・テン**」をキャッチフレーズに定めています。

身体を動かすために手軽にできるのが歩くことです。長く続けやすいコツは普段の生活の中に取り入れることです。買い物に行くとき、通勤で一駅歩くなど日常の中で今よりも**プラス10分歩く**ことを意識して歩数UPを計りましょう。

“日常生活の中にプラス10分歩く時間を見つけましょう”

《専業主婦の方》

犬の散歩



10分

ちょっと
近所に用事



10分

夕飯の
お買いもの



10分

《会社勤めの方》

通勤



10分

お昼休みに
少し離れた
定食屋さんへ



10分

得意先に訪問
一つ前の駅から
歩く



10分

～運動効果を高めるには～

歩くことは有酸素運動ですが、やり方 1 つでさらに効果が得られます。それは「速歩き」です。歩き方の速度は、「ややきつと感じる」、「息が軽く弾むものの会話はできる」程度の速度が効果的です。歩幅を出来るだけ広くとったほうが心拍数も上がりやすく効果的ですが、最初は無理に大股で歩かず、いつもと変わらない歩幅で歩きましょう。無理に大股で歩くとかえってバランスを崩し、腰や足を傷める原因になります。下図のフォームを参考に理想的なフォームを意識して速歩きをしましょう。



行先：元HPより

注：ただし、運動を制限しなければいけない場合もありますので、運動療法を始める前に主治医とよく相談しましょう。



さっそく、今日から正しい姿勢で「プラス・テン」の速歩きを日常に取り入れましょう！

(管理栄養士 宮崎 朋香)



災害時の備えできていますか？



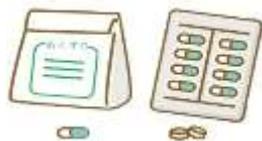
今年に入り、大阪北部地震や豪雨による土砂崩れ、浸水被害など、「災害は他人事ではない」と皆さんも痛感なさったのではないのでしょうか。9月1日は防災の日です。もう一度、糖尿病患者さんの災害時の備えを見直してみましょう。

避難する際に必要なもの



災害時におちついて行動できるように、普段から準備をしておきましょう。

★薬は期限切れにならないよう、定期的に入れ替えてください。



★お薬手帳の内容を携帯などのカメラで撮っておくのもいいですね。



医療品		チェック
自己注射セット（インスリン・GLP-1 受容体作動薬で治療をしている人）	注射薬	
	注射針	
飲み薬（最低3日分）		
ブドウ糖		
血糖自己測定セット	測定器本体	
	センサー	
	穿刺器具	
消毒綿		
※飲料水（ペットボトルの水500mL）		

※ 飲料水は服薬の際に必要な最低限の量を記載しています。

お薬情報品	チェック
お薬手帳またはお薬リスト	
保険証のコピー	

ご存知ですか？ヘルプマークとヘルプカード

ヘルプマークは、外見ではわかりにくくても援助や配慮が必要であることを示すマークです。カバン等の見えやすいところに付けておくことで、周囲に理解を求めることができます。

裏面には記入ができるので、例えば

「私は糖尿病です。低血糖で倒れることがあります。

連絡先 ☎0798-〇〇-×××× 渡辺 花子」

などと記入しておくことで、いざというときに周囲に状況を分かってもらえます。



ヘルプカードは、緊急連絡先や必要な支援等を書くことができるカードです。ヘルプマークと同様に、カバン等の見えやすいところに入れておくことで、災害時等に自身のことを伝えることができます。

どちらも市の障害福祉課などで配布しています。

医師の診断書は必要ありません。



●西宮市配布場所

障害福祉課（西宮市役所 本庁舎 1階）

健康増進課（保健所 2階）

保健福祉センター（中央・鳴尾・北口・塩瀬・山口）



（臨床検査技師 出口 雅子）

行ってきました！

西宮あゆみ会 バスツアー



まだまだ暑い！「猛暑」と言われた、昨年。今年は「酷暑、酷暑！」。と連呼され異常気象に振り回された夏。そんな、夏に入る前の梅雨の晴れ間、6月17日に西宮あゆみ会の総会バスツアーが行われました。今回の目的地は三田市にある「永沢寺そば道場」です。参加者、スタッフ含め、総勢38人で行ってきました。道場では、そば打ちを体験して自分たちで打ったそばを食べましょうというのが、今回の企画です。参加者のほとんどがそば打ち初体験でした。



このそば道場には、お店を出したいって方も入門し、習得していかれるとか・・・。そんな学びのコースもあるようです。また、段位認定会も開催される場所とお聞きしました。

今日教えていただく師範の和田先生は、とてもお元気で明るくて御年〇〇歳には見えません。準備を整え、4人1組で体験スタートします。全行程が13くらいありました。

まずは粉ふるいから（そば粉8割、小麦粉2割）、そのあとは水と粉を混ぜ合わせていく。この段階で早くも苦戦しておりました。全身を使って手早く混ぜる、米粒くらいになるまで。そうなれば、丸めてこねていきます。これも全身を使って、意外と力いりますね。男性の方がのめりこむのもわかるような気がします。



生地をまとめたら、あとは広げていきます。まあるく、まあるく広げていきます。大きくなったら今度は四角になりますよ。これが、びっくりです。

少しずつ丸い生地を回しながらさらに広げていきますよ。丸から四角こんなに大きくなりました。あとは2mmの厚さで均等になるように微調整しながら麺棒を転がしていきます。こうなると大詰めです。やっと、ここまできましたね～。あとは切っていくだけ！と思いきや、これまた難所です。「太い！太い！もう少し細く」あちこちでこんな声が。同じ太さに～リズムよくいきましょう。師範も苦笑い。「久しぶり太さバラバラの麺を見たな～～」なんて。これもご愛嬌みんなでお交代しながら、約1時間半協力して出来上がりました。最後のゆでるのは、お店の方にお任せしました。

さてさてお味？うちたてお蕎麦の味は、いかがでしょう。ぶっかけていただきました。

感想は？「歯ごたえがあります。（太いので）しっかり噛みます（笑）」

「コシもありますが、ツルツル具合もいい感じです。」

みなさんの笑顔に満足度100%でしょうか。





お蕎麦でおなか一杯になった午後は、この時期有名な「花しょうぶ園」を散策しました。6月上旬から開園しており、7月上旬までの1か月ほど楽しめるとのこと。300万本の花しょうぶが咲くといいます。この日は7-8割咲いている感じでした。品種の多さにびっくりし、黄色のしょうぶは、今まで私は見たことなく、色のコントラストを楽しむ事が出来ました。

梅雨とは言え、昼からは暑くなってきましたので、木陰でゆっくり休みながら、夏の訪れを感じていました。

向かいにある永沢寺も無料拝観できました。門をくぐれば、周りの音が急に静かになったような気がして。涼しさも加わり、儼かな異空間を感じました。



それぞれが、お土産や特産品を買いもつめ、帰路につきました。打ったお蕎麦も1人前ずつお持ち帰りもできました。この暑い夏、のどごしのいい麺類を食べる機会も多かった事と思います。参加された方には、自分で打ったお蕎麦、また打ち立てのお蕎麦は最高！だったにちがいありません。

あゆみ会では春の企画は、野外で実施したりイベントを行なっています。参加できなかった会員の方も次回は是非是非ご参加ください。また、新規の会員も随時募集しています。興味のある方はスタッフに声をかけてください。お待ちしております。

そば打ちギャラリー



みんな
いい笑顔！





今年の5月より第2・4火曜日と毎週金曜日の午前中に栄養指導を担当させていただいております、管理栄養士の町田と申します。今回、このホワイエで自己紹介をとのお話をいただき、何を書こうか悩んだのですが、少し私の趣味の話にお付き合い下さい。



登山

標高はそれほど高くないところばかりですが、夏山、冬山と色々登りました。山小屋にも泊まりました。どの山もそうですが、頂上に着いたときの達成感、コシ、最高です！



バックパッカー

一人旅が大好きで、以前より青春 18 切符だけを使っての電車の旅や、屋久島や利尻・礼文島などの離島の旅をはじめとして、国内の色々なところへ一人旅をしていました。しかし、バックパッカーのバイブル、沢木耕太郎の『深夜特急』に出会ってから、海外一人旅という野望を抱くようになり、英語もろくに話せないまま海外一人旅に初挑戦、スペインへ。

色々大変なこともありましたが、それら全てがあまりにも刺激的で、以来、長期休暇をとってはスイス、クロアチア、オーストリア等へバックパッカーをしていました。



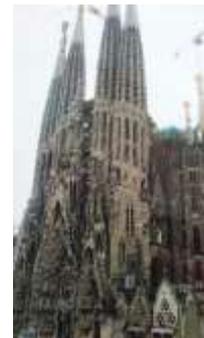
マッターホルン
(スイス)



ドブロブニク
(クロアチア)



ウィーン少年合唱団
(オーストリア)



サグラダ・ファミリア
(スペイン)



バイク

50cc の原付では物足りず、バイクの免許を取得し、親に内緒で 400cc のバイクを購入。ツーリングやキャンプなどをして楽しんでいました。最近手放してしまい、今は 110cc のバイクを愛用していますが、また機会があれば乗りたいと思っています。



実は 30 年来の…

CHAGE & ASKA の大ファンです。諸事情により今はそれぞれがソロ活動をしていますが、いつかまた二人揃ってステージに立ってくれると信じています。今年 12 月、待ちに待った ASKA 復帰後初のツアーが、なんと西宮でも開催されることになり、今はそれを楽しみに日々の業務に取り組んでおります。

まだまだ至らないところもたくさんありますが、少しでも皆様のお役に立てるよう頑張ってお参りたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。 (管理栄養士 町田 仁美)

はじめまして！

4月より渡辺内科クリニックの受付をさせて頂いております溝端です。こちらの病院ではパソコンを使う機会が多く、今までパソコン関係から逃げていた私ですが、頭と指をフル回転させて、スタッフの皆様に助けて頂きながら仕事をさせて頂いております。さて、このような場を頂きましたので、自己紹介をさせていただきます。

私は、三重県の菟野（こもの）町というところで生まれました。近くに御在所岳、湯の山温泉があり、とてものどかなところ。結婚を機に山梨、神奈川県を経て西宮にやってきました。



子供は3人で、昨年長男が結婚し、3月に初孫が生まれました。週に一度会えるのが最近の楽しみです。私の趣味はショッピングなのですが、今まで自分のものばかりを購入しおりましたが、つつい孫に関係するものをちょくちょく購入してしまっています。自分ではならないと思っていたのですがすっかり祖母バカです💦



子供たちも自立して自分の時間に余裕ができたため、友達と何十年かぶりにハワイ旅行に行ってきました。早朝の暗いうちから出発し、ダイヤモンドヘッドの頂上から見た朝日は最高でした！大自然のなかでの乗馬体験もしてきました。馬がなかなか言うことを聞かず道草ばかりされてしまいました。後で聞いた話ですが、馬は人の心が読めるようで、乗った人で態度を変えるようです。（泣）



受付では、皆さんに安心して頂けますよう笑顔でがんばりますのでよろしくお願い致します。
（医療事務 溝端 寿子）

伝統行事あれこれ

【体育の日】



今年の「体育の日」は、10月12日（月）です。
「体育の日」が制定された当初（1966年）は、1964年の東京オリンピック競技大会の開会日を記念して、10月10日と定められていましたが、2000年から10月の第2月曜日に変更されました。世界各地にも体育やスポーツの振興をはかるための「体育の日」はありますが、国家の祝日になっている国は、日本だけだそうですよ。



さて、東京オリンピックと言えば2020年の開催に向けて、先日、聖火リレーが始まりましたね。開会式は2020年7月24日（金）に予定されているのですが、2020年に限っては、本来10月である「体育の日」を、この開会式の日に移動して祝日にするようになったとか。「スポーツに親しみ、健康な心身を培う」ことを趣旨としている体育の日ですから、理にかなってはいませんが、10月に祝日がなくなってしまうのも、なんだかさみしいような気がしますね。



★クイズ！正しいのはどっち？の答え

- 第一問 ② 第二問 ② 第三問 ① 第四問 ① 第五問 ② 第六問 ①
第七問 ① 第八問 ② 第九問 ② 第十問 ②
第十一問 B 第十二問 B 第十三問 B 第十四問 A

ちなみに…第十二問の花王のロゴですが、昔は月が右向きだったそうです。

ではなぜ左向きに変わったのか？それは、右向きの月はこれから欠けていきますが、左向きだとだんだん丸く大きくなっていき満月になっていきます。験を担いだということのようです。



2009年
(平成21年)

クイズ何問解けましたか？

ホワイエではリクエストも受け付けておりますので、受付の大和まで遠慮なく言ってください。お待ちしております！



診察時間

【月～金】午前9：00～12：30
【月・水・金】午後4：00～6：30
【火】午後1：30～3：30
※第1・4週のみ診療

10月27日（土）は

学会出席のため
休診いたします。

