

2007 年 春 号

Vol.9 (2007 年 4 月発行)

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.tomte2006.jp/wat-clin/>

制作・編集 有限会社 トムテ

【院長のことば】 春は残酷な季節である
【連載】

・臨床検査技師の大きなひとりごと
～『風が吹いても痛～い』

痛風の原因は？…～

・薬剤師の小さなひとりごと
～尿酸値を下げるには～

・ナースのささやき
～口の中は健康ですか？～

【ほっと一息】

最高！感動！栄養相談室

【お知らせ】 休診のご案内

【院長のことば】

「春は残酷な季節である」

今年の春は桜の開花が例年よりずいぶん早いようです。
この号が出る頃にはもうお花見には遅いかもしれません。

春はまた出会いと別れの季節でもあります。

学校では3月に卒業式、4月に入学式が行われ、巣立っていく生徒を送り出した翌月には新入生を迎え入れます。会社では定年で去っていく人、新たに入社してくる人が交差します。

大学の医局にいる頃に、当時の助教授が歓送迎会の挨拶の冒頭に「春は残酷な季節である」と述べました。T.S.エリオットの言葉らしいのですが、ご自分の心境を的確に表現するために引用されたのでしょう。その春の人事異動では助教授の腹心の部下が外部の病院に転任となり、おそらくもう大学に戻ることはないという状況でした。「花みな咲き乱れて華やかな裏で別れの季節でもある」というふうに話を続けられました。大学医局内のパワーバランスの影響でご自分の研究グループが縮小させられる無念さがにじみ出たスピーチでした。会社勤めのご経験のある方なら、このような情景は別に珍しくもなく春になるたびに繰り返されていることかもしれません。

開業してからの私の仕事仲間はクリニックを支えてくれるスタッフです。

(スタッフもホワイエを見るからヨイショするわけではありませんが) 私はかなりスタッフには恵まれている方だと思います。他の開業医の先生方がスタッフについてぼやくのをもっぱら聞いていて「その点先生のところはどう？」と振られると即座に反応できなくて「そんな苦労はなさそうね」と仲間はずれにされることがあります。

「先生のところはスタッフ多いからねえ」ともよく言われます。医療は人が行うものであっていくら立派な設備があってもかける言葉ひとつに心がこもっていなければ患者さんは

おそらく満足しないでしょう。糖尿病診療では特にチーム医療が重視されます。充実した医療を行うためには質的量的にそれに見合うマンパワーが必要になります。ひとりひとり面接しながらこれは、という人材に加わっていただくうちに当院では開業当初には 7 名だったスタッフが現在は 15 名になりました。しかしこの中で開院から現在まで続けて在籍するスタッフは 2 人だけです。退職の理由はいろいろありますが、女性ゆえ結婚や出産、配偶者の転勤で続けられなくなる場合も多いのです。

今年の春は管理栄養士の河口さんがご主人の転勤を受けて上海に転居することになりました。ホワイエ創刊以来、ずっと企画編集を担当してくれていて、私はこの巻頭文を書くのに今まで何度かダメ出しをくらったことがあります。スタッフもキャリアを重ねると院長に意見をしてくれますがこれもありがたいことです。開業医は一国一城の主といいますが「バカ殿」になってはいけませんので部下が建設的な意見を言ってくれるのは歓迎すべきことです。本業の管理栄養士としての河口さんの仕事振りはもちろん素晴らしいものです。好きこそ物の上手なれ、と言いますが彼女は患者さんと食についてお話をすることを心から楽しんでいるように見えました。患者さんとコミュニケーションを取るのがうまく、教科書どおりではなくその方に合わせたアドバイスができます。河口さんの栄養相談を受けて目からうろこが落ちた思いでコントロールが良くなった方も多いのではないのでしょうか。そんな貴重な人材が海外流出すると知らされて、今年の春は私にとって残酷な季節なのかな、という思いをしていました。

しかしながら現代において行き先が上海といえども距離はたいした問題ではありません。インターネットを使って在宅で仕事をするのは特別なことではありませんし、それが西宮であろうと中国であろうとたいした違いはありません。河口さんと相談の結果、インターネットを駆使して、今までの仕事の中から可能なものを継続しさらに新しい分野にも着手してもらうようにお願いしました。その一例がメールによる栄養相談です。来院時に栄養相談を受ける機会のない方にぜひご利用いただければと思います。メールではふだんの食事の評価も気軽に受けることができます。彼女がこれまでクリニックで培った実績が活かされることでしょう。年に数回は一時帰国の予定ですので学会活動やあゆみ会などイベントへの参加もしてもらえそうです。

一方でクリニック内での対面での栄養指導やおなじみになったトムテの食事会、茶話会には新しいスタッフが必要になります。今回新しい管理栄養士をスタッフとして迎えることができました。彼女たちが新戦力としてひとり立ちしてくれれば、マイナスがプラスに「塞翁が馬」となることも期待できます。

残酷な春、転じて新たな出発（たびだち）の春としたいものです。

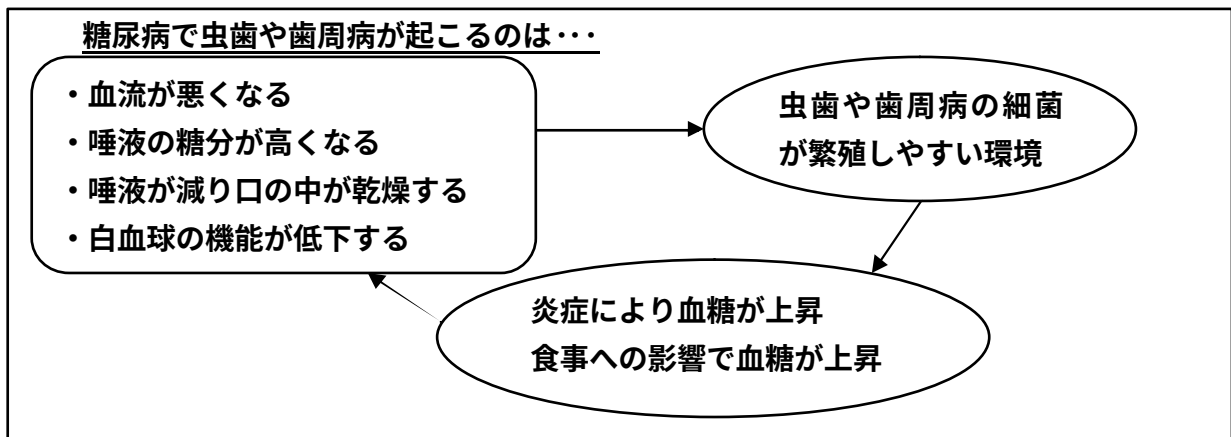


「ナースのささやき」

～口の中は健康ですか？～

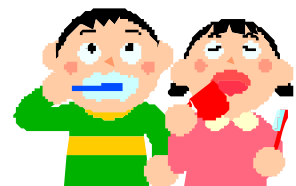
「あなたの口の中は健康ですか？」と聞かれたら、どのように答えますか？「痛いところはないから大丈夫」「少し痛い歯があるけど、まだ歯医者に行くほどでは…」など、いろいろな答えが予想されます。でも、本当に痛くなければ健康なのでしょうか。実は、専門的に調べると、35歳以上の人の約80%に歯や歯茎の病気があることがわかっているのです。

糖尿病の人は、様々な理由で口の中の健康を損ないやすいので注意が必要です。また、虫歯や歯周病になど、細菌に感染した状態では、血糖が高くなりやすくなります。さらに歯が痛くて食事に影響がでると、食事療法ができないなど糖尿病そのものに悪い影響を与えてしまい、血糖コントロールが悪くなって、さらに虫歯や歯周病が進行するという悪循環に陥ってしまいます。



それでは、口の中の健康を保つにはどうすればよいのでしょうか。

- ◎ 歯をよく磨きましょう（食べた後磨く 口の中を清潔に）
- ◎ よりよい血糖コントロールをめざしましょう
- ◎ 半年に一度は歯科受診をしましょう（検診・歯石取り）
☆ 歯科医師に糖尿病であることを伝えておきましょう
- ◎ 禁煙しましょう



歯の磨き方（スクラッピング法）

歯の外側はブラシの毛を直角に、内側は少し斜めにあてて、小刻みに数ミリずつ振動させ、1～2本ごとに磨く。歯と歯茎の境目に、歯ブラシの一部がいつもあたっているようにする。

☆ 効果的なブラッシングの仕方は自分にあった方法を歯科で教えてもらいましょう。

歯ブラシの選び方

歯ブラシは小型で毛足が長く、毛は硬めで弾力性のあるものが歯垢除去に効果的です。裏側から見て毛先が見えたら取替えましょう。電動歯ブラシのヘッドも毛足が開いてきたら早めに交換しましょう。

〔看護師 寺西悦子〕

『風が吹いても痛ーい』痛風の原因は、尿酸だ！



尿酸って何？

からだの細胞は、毎日の新陳代謝で新しく作り変えられています。その結果、細胞の核からプリン体という物質ができます。このプリン体が尿酸の元になります。

ふつう血液中の尿酸値はどれくらい？

通常 7.0mg/dl 以下です。尿酸が血液に溶けるのは 7.0mg/dl くらいが限度で、それ以上になると溶けきれない尿酸が結晶として関節や腎臓に蓄積していきます。

どうして尿酸値が高くなるの？

尿酸が多く作られすぎている、あるいは尿酸を排泄する力が低下している、の大きな2つの原因が考えられます。これには、遺伝的な体質と生活習慣的な要因、特に肥満が大きく関係していることがわかっています。

尿酸値が高いまま放っておくとどうなるの？

尿酸値が高いだけでは自覚症状はありません。でも放置すると、尿酸の結晶が少しずつ大きくなります。関節内に蓄積した尿酸の結晶が何かのきっかけで関節腔内にはがれ落ち、炎症を起こすと足の親指の付け根などに突然、強烈な痛みを引き起こします。これが痛風発作です。「風が当たっても痛む」というほど激しいので、この名前がついたようです。

高尿酸血症に合併症があるの？

尿酸の結晶が腎臓に溜まると腎臓の働きが悪くなります。すると尿酸を排泄する力が低下するため、ますます尿酸値が高くなるという悪循環を生じてしまいます。

尿酸はアルカリ性で溶けやすく、酸性では溶けにくい物質です。尿酸値が高い人は尿の酸性度が強い (PH が低い) ことが多く、尿中の尿酸が結晶化しやすいのです。そのため腎臓内や尿管、膀胱、尿道などで、尿路結石ができやすくなります。

高尿酸血症の人は、高血圧や高脂血症、糖尿病を動脈硬化による心臓病や脳梗塞も起こりやすく、これらが絡み合うと動脈硬化が加速度的に進行します。そして心臓病や脳血管障害の危険性が高くなります。

遺伝的な体質と生活習慣的な要因、特に肥満が大きく関係していることや、最初は自覚症状がないけれど、放置することで障害が起きてくることなど糖尿病と似ていますね。

(臨床検査技師 横山有子)

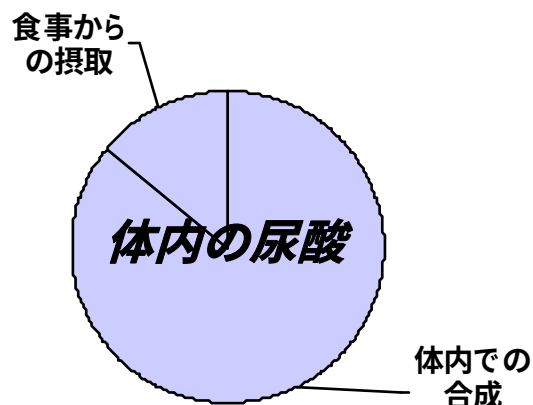
尿酸値をさげるには？

体内の尿酸は

食事に由来するものが少し、あとの大部分は

体内での合成によるものです。

尿酸値が高値の場合、食事など生活習慣を見直すとともに、薬物療法が必要になります。



尿酸値上昇の原因によって薬を選択します。

尿酸が過剰に作られている → **尿酸の生成を抑制する薬**

成分名：アロプリノール (例 **ザイロリック**)

…尿酸ができる過程の酵素を阻害することで、生成を抑えます。

尿酸の排泄が低下している → **尿酸を尿中に排泄促進させる薬**

成分名：ベンズブロマロン (例 **ユリノーム**) など

…尿ができる過程で尿中の尿酸が再び吸収されないようにします。

また、尿酸を尿中に排泄させようと思っても、尿が酸性にかたむいていると、尿酸が結晶化して尿結石を起こすことがあります。そこで **尿の酸性化を防ぐ薬**

成分名：炭酸水素ナトリウム (例 **ウラリット**) を使うこともあります。

尿酸を尿中に排泄させるためにも、水分の摂取が必要で、尿の量を1日2L以上に保つことが大切です。

食事面では、尿酸のもとになる「プリン体」を多く含む食品をたくさん摂り過ぎないようにしましょう。

例…レバーなどの内臓、肉、魚(特に干物)、エビ など

豚骨や鶏ガラスープ、かつお節のだし などにも多く含まれますので、大量に使わないことです。こんぶだしに変えるのも方法です。

プリン体は水に溶けやすいので、煮ると煮汁にうつります。「茹でる」「煮る」など調理法を選び、煮汁を飲まないようにすると、食事からの量を抑えることができます。

節酒も重要です。お酒自体にプリン体が含まれている上、アルコールは体内でプリン体の合成を増やし、尿酸の排泄も妨げます。

アルコールも種類と量を考えましょう。ビールは特にプリン体を多く含みます。

		焼酎を1としたとき の プリン体含有指数			
1	4	13	13	40	180
焼酎	ウイスキー	ワイン	ブランデー	清酒	ビール

肥満も尿酸値の上昇に関与しているといわれていて、肥満の改善も効果的です。

激しい筋肉運動・無酸素運動ではなく、軽い運動・有酸素運動を選んで、ぜひ習慣づけてください。

薬剤師 吉田 藍

西宮あゆみ会に入ませんか

『西宮あゆみ会』は、当クリニックに通院している糖尿病の患者さんを対象としたアットホームな会です。(年会費は三千元です(入会金は不要))

総会では患者さん同士の情報交換の場となるだけでなく、院長をはじめ受付事務・看護師・薬剤師・管理栄養士などすべてのスタッフと気軽に交流・相談できます。また日本糖尿病協会の支部として、糖尿病協会発の有益な情報をお伝えしています。益々充実してきた会に皆様のご参加をお待ちしています。

～現在の活動～

- ① 年2回の総会(糖尿病専門の講師をお招きしての講演、質疑応答、クイズ大会、患者さん同士のディスカッション・体験談、コントロールの優秀な方の表彰など)
- ② 日本糖尿病協会が発行している雑誌「さかえ」を毎月無料配布
- ③ ウォークラリーなど糖尿病協会のイベントのご案内

マービーのご案内

受付カウンターにあるかごの中をのぞいたことがありますか??

キャンディー、ジャムからはじまり…最近はずぶあんから甘納豆まで並んでいます

マービーとは

砂糖を使わず、デンプンから作られた還元麦芽糖使用の血糖値があがりにくい低カロリー甘味料のことです。

たとえば砂糖大さじ1(9g) 36Kcal と同じ甘さにすると…

マービー粉末大さじ1(10g) 20Kcal、液状大さじ3/4(15g) 25Kcal です

患者さんからは大変好評で、お料理やちょっと口寂しい時のおやつに活用されている方も。

まだ未体験の方は甘味料やジャムが入ったサンプルセットを差し上げますので

栄養士、受付にお申し出ください。

お料理に	甘味料	粉末 1500 \2000	粉末 300 \500	
		液状 700 \900		
	コーヒーや紅茶に	スティック \600		
	瓶詰めジャム(マーマレード、ブルーベリー、ストロベリー)		\450	
袋詰めシリーズ	キャンディー、スティックジャムや甘納豆		A L L ¥800	

☆甘さ控えめ!と言ってもノンカロリーではありません。

マービーの製品だからと言って食べすぎはダメですよ



最高！感動！栄養相談室



「〇〇さ〜ん、今日は食事のお話をさせていただきますね。」

栄養相談室に入ってくる時の患者さんの表情はさまざま。どんな思いで来られたかな。今日はこの話で進めようっと。しかししかし、そんな私の思い通りにはいきません。患者さんは千差万別です。笑えるようなこと、調子狂っちゃったこと、感動したこと…その中でも忘れられないエピソードのある患者さんを少しだけ紹介しちゃいます。



Tさんはタクシードライバー。野菜をどんな風に食べるかを前回お話ししたところ。さて、今日はどうかしら？と期待して迎えました。Tさんの手にはスーパーの袋、部屋に入るなり机の上に袋の中のものをバサリ！なんとそこには、よもぎ、はこべなど少々しんなりした野の草が山積み、その日の栄養相談はTさん特製の野草料理談義となり、昔飼っていたインコや文鳥を思い出しながら私は初めてはこべを味わうことに…うーん、やっぱり小鳥のえさ。でもTさんは嬉しそうに「結構うまいだろ」と微笑んでくれました。Tさんは栄養相談から帰るときに「ありがとう！感動したよ。」と大声で叫んでくれたりします。恥ずかしいけどすごく嬉しい一言に私はいつも支えられていました。



本好きのMさん。いつも相談室に入ってくる時は小脇に本を抱えています。本好きの私はいつもちらっと拝見。あれ？もしかして今日の本は私の愛する村上春樹の「海辺のカフカ」。もうそこから盛り上がってカフカの評論大会となっていました。Mさんもお仕事で相談業務をされているせいか、お話が上手くてどんどん引き込まれてしまい、かなりの時間を割いてしまいました。Mさんからは話し方をはじめ多くのことを学びました。



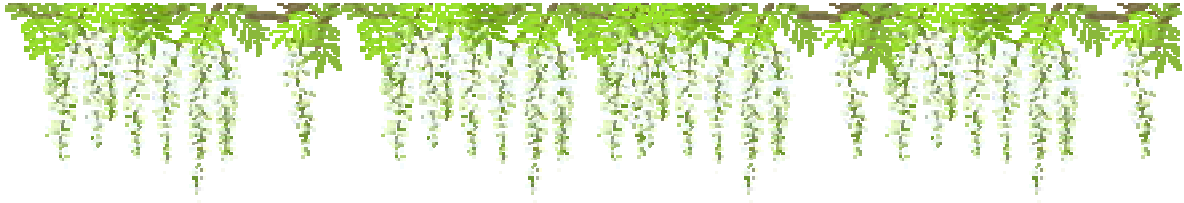
最後は、当初から定期的に来てくれたお米好きなグラフィックデザイナーのNさん。まだドキドキしながら栄養相談していた初心な私のもとに「こうして月1回、話をするだけで自分の意識が高まるからね」と毎月のように来てくれました。私はNさんと何度もお話を重ねるうちに、食事のことはその人の価値観がとても大きく反映するものだと実感させられました。だからこそ『傾聴』が大切！決しておしゃべりとはいえないNさんだからこそ、話しやすい雰囲気をどう作ったらよいか、どんな話題で進めていったらよいかなどを考え、重要度の高い内容を引き出すコツを勉強させてもらいました。



私はじっくりと長期間にわたって人と関わっていけるこの仕事にとっても魅力を感じています。はじめは表面的なつるりとした面しか見えなくても、そのうちごつごつとした人間っぽい部分が見え隠れし始めます。そんな魅力にひきこまれていくのです。

人が大好き、食べることも大好き。だからいつも夢中になってしまうのかな。

私はつくづく、患者さんからたくさんのことを学び、育ててもらったと感じています。ひとりひとりの患者さんから得たヒントや知恵で自分の引き出しを増やし、それらの知恵を活かすべく患者さんにまた伝えていけるなんてすごいと思いませんか。教科書からは得られません。栄養相談室は最高！感動！そうですよね、井上さん（←後輩栄養士）！



この春から私は日常業務を離れることとなりますが、今までたくさんの患者さんからもらった数えきれない大切な知恵を活かしつつ、視野を広げてまた帰ってきます！

皆さ〜ん、必ず待っててください。もちろん今よりも血糖コントロールは良好な状態で再会ですからね！

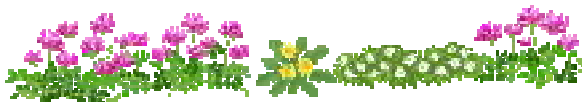
最後に・・・

年4回発行の *Foyer* (ホワイエ) は創刊3年目に入りました。フランス語で楽屋、故郷、家庭、舞台裏などを意味する言葉であるホワイエ。手探りでスタートし拙いまま編集を勤めましたが、あたたかく見守ってくださった皆さんに感謝！！そして、何度か執筆に協力して下さった西宮あゆみ会会長の弓場さん、スタッフのみんな、そして渡辺先生 ありがとうございました。そしてこれからもホワイエをよろしくお願いします。

新編集長 幡山ちゃ〜ん 頼むぞ！

→ *〇)ノ お任せあれいっ (ハタヤマ)

【管理栄養士 河口八重子】



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

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

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

お知らせ

糖尿病学会出席のため休診

5/24 (木) 25 (金) 26 (土)

