



糖尿病友の会みさお会発行

発行所 〒703-8266 岡山市中区湊374の3
 TEL.(086) 277-5560
 FAX.(086) 276-3629
 E-mail ayuhara@po.harenet.ne.jp
 URL:http://www.yuhara-clinic.jp
 湯原内科医院(院長 湯原淳良)
 発行人 みさお会会長 松田 通男
 定価一部100円(振替 01200-0-4245)

入会案内:年会費5100円(みさお会 2000円)
 (日本・岡山県糖尿病協会費等3100円)

マウスの実験では
 マウスにプロピオン酸を投与したところ、交感神経系を急速に活性化し、グルカゴン、ノルエピネフリン、および脂肪酸結合タンパク質4(FABP4)と呼ば

食品添加物に糖尿病や肥満を助長する作用がある

プロピオン酸は、食品のカビが付くのを防ぐ作用のある、天然に存在する短鎖脂肪酸。腸内細菌から作られたり、チーズにもある。

糖尿病トピックス

5月30日(木)午後1時より湯原内科医院にて、みさお会の総会を開催いたしました。現会員は24名です。総会出席は8名でした。総会に出席くださった皆様ありがとうございました。議事はスムーズに進行し、令和元年度の事業計画、予算案等可決しました。

第41回みさお会総会開催

どうぞよろしくお願い致します。それから、10月の親睦旅行の件ですが、いろいろ行き先の候補が出ておりますが、どこかよい場所がございましたら、みさお会事務局の方まで、ご連絡下さい。11月の糖尿病週間行事は「笑いヨガ」と「落語」の案がでております。いずれの行事も会員外の方の参加も歓迎いたしておりますので、多くの方々のご参加をお待ちしております。

れる新たに発見された糖新生ホルモンを含むホルモンの急上昇をもたらした。

これにより、肝臓の細胞からより多くのブドウ糖が産生され、糖尿病の主徴である高血糖が引き起こされることを確認した。さらに研究チームは、ヒトが通常摂取するのと同等の用量のプロピオン酸であっても、マウスに与え続けると、有意な体重増加とインスリン抵抗性をもたらすことも発見した。

ヒトでも同様のホルモン効果

ヒトでの影響を調べるために、14人の健康人を対象に二重盲検

◇編集後記◇

○高齢者の人口が増え高齢者のための施策で社会保障費が増えるのを懸念して国は色々な対策を考えている。
 ○政府は認知症の人数を抑制するための数値目標を初めて設定する方針だ。
 70代の人口に占める認知症の

人の割合(現在は70〜74で3.6%、70〜79で10.4%)を6%減らす案を考えている。その後この数値目標を撤回した。
 ○認知症の予防をすすめ発症する年齢を遅らせることで社会保障費の増加を防ぐのが狙い。しかし認知症予防の科学的根拠は乏しい。
 ○認知症予防の薬物療法には効

果があるのだろうか。
 ○認知症は早期発見し早期治療が大切とよく言われる。しかし早期に診断しても確実に進行を止める有効な薬物はないのが現状である。
 ○認知症の診断では「日常の社会生活や対人関係に支障をきたしている」かどうかを要件で軽度認知障害MCIの診断では日常



新しい新体制で頑張ろう
 2019年5月21日第41回総会の写真
 旧会長 古賀千恵子さんの挨拶、新会長 松田通男さんの紹介
 新役員のみなさん敬称略
 副会長 上原正之、小西啓一、理事 中川千登世、
 県糖尿病協会理事 森植恵子、監事 古賀千恵子、佐藤弥生子、
 事務局 平めぐみ、森植恵子



2018年10月21日40周年記念会の写真
 湯原淳良院長の挨拶

生活動作は自立していることが要件である。
 ○軽度認知障害で発見することが大切とされるのは早期の薬物治療ではなく生活環境の整備が大切であるという意味である。
 ○一応MHOでは
 ①有酸素運動②禁煙③節酒④バランスのとれた食事⑤社会活動⑥高血圧の管理⑦糖尿病の管理が認知症予防に有効としている。

「保険調剤専門」みなと薬局

みなさまの健康管理に奉仕する店
 岡山市中区湊三七七の三番地
 電話二七六一〇四六二

ランダム化プラセボ対照試験を実施した。

参加者は2つのグループに無作為に分け、1つ目のグループは添加物として1gのプロピオン酸塩を含む食事を摂ってもらい、他のグループにはプラセボを含む食事を摂ってもらった。食前、食後15分以内、その後30分ごとに4時間、それぞれ血液サンプルを採取した。

参加者のプロピオン酸摂取の影響をみたところ、マウスと同様のホルモン効果が観察された。プロピオン酸を含む食事を摂

第495回糖尿病講演会

薬膳を加味した糖尿病食食事会
 と き 二〇一九年七月十九日(金)
 午前11時〜午後2時30分
 ところ 湯原内科一階
 会 費 一〇〇〇円
 (薬膳入り糖尿病食代)

内 容

- ①医学ビデオ……………午前11時
 「新感覚の運動」
- ②「薬膳を入れた糖尿病食:大豆入り夏野菜のキーマカレー、松の実入り海藻サラダ、ズッキーニのスープ、サイダーゼリー」 正午〜
- ③運動療法の時間 昼食後
- ④医学講演……………午後2時30分
 「睡眠時無呼吸症候群」
 講師 湯原内科院長 湯原淳良先生

取したグルコースでは、食直後にノルエピネフリン、グルカゴン、FABPAが有意に増加すること、プロピオン酸が潜在的にヒトの

糖尿病および肥満のリスクを高める「代謝かく乱物質」として作用している可能性を示した。(糖尿病ネットより)

漢方薬と民間薬 附子

冷え証や痛みの妙薬として名高いブシを考えてみましょう。北半球に広く分布するトリカブト属の子根を使用します。日本の山や沼にゆくと美しい形の良い紫色の花をよく見かけます。50種のトリカブトがあるようです。薬として使用するのは野生のヤマトリカブト。トリカブトの根は茎に続いて母根(烏頭)がありその周囲に細い子根(附子)がでている、子根が出ていないものを天雄とよぶ。ブシには毒があり犯罪や毒矢にしばしば登場する。この毒性成分はアコニチン、メサアコニチンという。アコニチンは加水分解を受けるとベンゾイルアコニチンとなり毒性は少なくなる。

鎮痛作用はアコニチンやメサアコニチン、強心作用はアコニチン、血管拡張作用はアコニチンにある。トリカブト中毒の症状は口舌のしびれ、嘔吐、下痢、よだれにつづいて運動麻痺、知覚麻痺、痙攣、呼吸困難、心伝導麻痺が出現し死に至る。

従って漢方ではブシを薬用にするために色々な減毒法が行われている。にがりや塩の溶液に浸し乾燥した・塩ブシ、にがり液に数日浸して煮沸して乾燥した・炮附子、塩水に浸して石灰をまぶして乾燥したもの・白河附子。などである。阪大の高橋博士が考案したブシの減毒方法を応用してアコニチンを減毒して安心して使えるようにした加工ブシ(アコニサン)やブシ末という商品が使用されている。

①温める作用を利用したもの。かぜで寒気するとき麻黄附子細辛湯、腹が冷えて下痢するときは附子理中湯
 ②疼痛性疾患。関節の痛みに。桂枝加芍朮附湯、局所に熱感のある関節リウマチに桂枝知母湯、四肢の痛みで運動が困難に十味散、寒冷で坐骨神経痛が悪くなったら芍薬黄辛附湯、
 ③体が衰弱したとき。シヨックで体が冷えたとき四逆湯、汗が出て困るとき黄耆附子湯、心不全の浮腫に真武湯、老化で頻尿。八味地黄丸
 ブシの入った薬を使用するときは動悸、のぼせ、舌のしびれ、悪心があればすぐやめることです。

質問室

毎月一回通院して食事療法や運動療法も一通り行っています。通院時の血糖は良いのにHbA_{1c}がなかなか良くありません。

(70歳の男性)

HbA_{1c}と血糖値
 過去2ヶ月間の血糖の平均値で直近の1ヶ月の血糖の影響を受けやすいようです。

HbA_{1c}と血糖値
 毎月の来院者の数値をグラフ化していますが6・5以上7・0未満の人が23%で一番多い。7を超える人は38%です。8を超える人はさすがに少なく12%です。
 血管合併症を予防するには6・2%以下が理想とされています。

日本糖尿病学会の基準値
 6・7・8%
 一般的には理想は6未満を、できれば7未満を、75歳以上は7以上でもよかるうをいうのが一般的な考えです。SU薬の内服やインスリン注射をしている

耳よりな情報

低血糖の症状

低血糖は血糖がいくらかに下がったら起こるのですかとよく聞かれます。普通は40以下になったら症状が出ます。しかし100ぐらいでも落差が大きいと同じような症状が出ます。眼底出血は落差が大きいと起こりやすいでしょう。

低血糖の症状は第1段階は低血糖を直そうとして体はアドレナリンなどのホルモンを動員しますのでそのホルモンの作用によって起こる症状です。冷や汗、脈が速くなる、血圧が上がる、手が震えるなどです。

次の段階はブドウ糖を栄養源に出る症状です。痙攣発作の後意識がなくなりま死に至ります。幸い誰かが気がついて医師によりブドウ糖を投与するとすぐ意識が回復しますが暫くは譫妄状態になります。
 大抵の場合後遺症はありません。

流行語

イランという国

イラン・イスラム共和国、ペルシア語。通称イランは、西アジア・中東のイスラム共和国。ペルシア、ペルシャともいう。2017年の国勢調査によると人口は約8千万人であり、その多さは世界で17位である。1648195km²の総面積は、中東で2番目に大きく地政学的に重要な場所にある。首都であるテヘランは同国の最も大きな都市であり、経済と文化の中心地でもある。1979年のルーホッラー・ホメイニー師によるイラン・イスラム革命により、宗教上の最高指導者が国の最高権力を持つイスラム共和制を樹立しており、シーア派イスラムが国教である。世界有数の石油の産出地でもある。

主要な民族の構成はペルシア人(61%)、アゼルバイジャン人(35%)、クルド人(10%)、ロル族(6%)である。シャアの独裁的統治は1979年のイラン・イスラム革命に繋がりが、パフラヴィー朝の帝政は倒れ、新たにアーヤトッラー・ホメイニーの下でイスラム共和制を採用するイラン・イスラム共和国が樹立された。(ウイキペディア)

人は低血糖を起こさないために7から8でも良いとされています。しかし低血糖を起こさないければ低いにこしたことはないと考えられます。

HbA_{1c}と血糖日内変動の関係

かつてSDCCCTの研究ではHbA_{1c}が1%違つと平均血糖では30%²違つといわれていました。またある研究ではHbA_{1c}が7・2%未満では食後血糖の影響が70%。HbA_{1c}が高くなるにつれて食後の血糖の影響は少なくなり空腹時血糖の影響が大きくなります。

HbA_{1c}と血糖日内変動が大事

もちろんどちらも大切な検査ですがHbA_{1c}が良くても低血糖があったり、血糖の変動が大きかったりするのはいくらでもありまわ。このようにHbA_{1c}の質が問われるようになってきました。

血糖の変動が大きいと悪い

血糖が50〜300の変動があるHbA_{1c}6・5%にするよりも血糖が140〜250で変動の少ないHbA_{1c}7・2%を維持する方が長生きするようです。

グルコーススパイク

食後の血糖上昇をグルコース

スパイクと呼びます。これが小さいほうが良いコントロールです。そのためには上手な食品選びや食事の仕方が大切です。またインスリンや飲み薬の選び方も大切です。

血糖日内変動

日内変動を測定して絶えずグルコーススパイクや、低血糖を起さないようにすることが大切で、それには血糖自己測定やかかりつけ医で測ってもらつて必要でしたがリブレが発売されてからは容易に血糖の日内変動がわかるようになりました。

リブレ

上腕にセンサーを貼り付けリブレをかざして血糖を測る器械です。血を採血しないで血糖が何回でも測れます。センサー一枚で2週間測れます。

血糖日内変動

血糖の日内変動は食後に高いところがあり食前は低く波を打っている。血圧ほどには自律神経の影響はありませんが若干はあります。今朝家を出るとき電話がかってきて喧嘩をした。こんな時血圧も上がるが血糖も若干上昇します。血糖の変化は食事の中の糖質

に左右されます。中でも砂糖のあるなしの影響が一番大きい。血糖が高いとき原因を調べると油のものを食べたからだと言いつくす人がありますが実際は食事の中の糖質が原因で、油の影響はありますが血糖への影響はゆつくりです。

お盆休みのお知らせ

8月10日(土) 通常どおり
 8月11日(日) 休診
 8月16日(金) 休診
 8月17日(土) 通常どおり

糖尿病と肥満のための

ヘルシーダイエット講座のお知らせ
 ・どなたでもご参加下さい。
 ・一回食事代を入れて1000円
 ・毎週木曜日
 午後十二時三十分〜二時

糖尿病患者は、ガン(がん)の発症率が約2倍!
 ~糖尿病の治療中だから必要~
+糖尿病共済ガンぶらす+
 ●入院・手術・通院にガン保障をプラス!
 ●3つの告知に該当しなければ、糖尿病以外の持病があってもOK!
 詳しくは、無料資料請求で。
TEL086-230-0008:全共済(株)
 引受共済会: 松太郎共済 (小規模共済制度)