



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)

大切な踊り場

長船 俊雄

踊り場は、本来階段の方向転換や小休止などのことを指しているのだが、自分の居場所はその先々でお気に入りを入りを特定している。公園ならば、草花のながめがよいところ、喫茶ならコーヒーが自分の口に合うところ、本読みに集中できるところ、などその時々で気分を決める。

お知らせ

湯原内科医院では、日本糖尿病協会岡山県支部所属「みさお会」と協力して糖尿病の患者さん、その家族の皆さん、糖尿病に関心のある皆さんのために、1977年から毎月糖尿病の講演会と糖尿病食事を開催しています。つきましては第501回糖尿病講演会薬膳入り糖尿病食事を1月31日に行いましたが2月・3月はコロナ感染症の流行のために中止の予定を立てておりません。あしからずご了承ください。なおヘルシイダイエット講座につきましても当分中止いたします。

糖尿病トピックス

糖尿病の人が朝食を抜くと血管硬化が進行する

2型糖尿病の人が朝食を抜くと、血管硬化が進行しやすくな

湯原内科医院 ヘルシーダイエット講座献立

2019.12.5実施

Table with 3 columns: Dish Name, Quantity, and Instructions. Includes items like 糸こんにゃく入りチャーハン, 白菜とジャコのサラダ, 胡瓜のおかか和え, 和風ポタージュ, 果物.

Table with 3 columns: Dish Name, Quantity, and Instructions. Includes items like 糸こんにゃく入りチャーハン, 白菜とジャコのサラダ, 胡瓜のおかか和え, 和風ポタージュ, 果物.

Table with 3 columns: Dish Name, Quantity, and Instructions. Includes items like 糸こんにゃく入りチャーハン, 白菜とジャコのサラダ, 胡瓜のおかか和え, 和風ポタージュ, 果物.

Table with 3 columns: Dish Name, Quantity, and Instructions. Includes items like 糸こんにゃく入りチャーハン, 白菜とジャコのサラダ, 胡瓜のおかか和え, 和風ポタージュ, 果物.

Table with 3 columns: Dish Name, Quantity, and Instructions. Includes items like 糸こんにゃく入りチャーハン, 白菜とジャコのサラダ, 胡瓜のおかか和え, 和風ポタージュ, 果物.

◇ 編集後記 ◇
○コロナで外出もままならず、いろいろな研究会、講演会、イベントがすっかりなくなり時間を余してしまっている。
○桜も満開に近いので昨年は好機を逸したので今年こそはコロナ予防のためにすべての乗り物を利用して市民会館までウォーキングした。2時間ほどかかったがやっとたどり着いた。
○市民会館の正面玄関を曲がると立派なだけ桜が出迎えてくれるはずだったが出迎えてくれたのは鉄格子ではないか。これにはびっくり。それでは旭川の方からなら見えるのではないかとぐるりと回って見たがこちらにもつとんど穴ぼこや汚い工

事小屋が邪魔で桜はさっぱり見えない。市民憩いのしだれ桜が台無しである。
○何人かの連れがあつたがその人たちもこの光景にがっかりしていた。なにもこの桜の一番良い時期にこんな不粋な工事をしなくてもよいのにと行政のやり方に腹を立てている様子であつた。

何に集中したいのか、しているのか、したくないのかによっても変わる。
あるいは散歩やウォーキングなら、体を動かすことに集中する、そして踊り場も決める。
ポーツとして見ている時間待ち、余り考え事をせずにポーツとすることもストレッチ・フラストレーション予防だ。
頭をからっぽにするのは、詰め込みで気分まで重くなるからだ。最近早朝から昼まで操山を歩いた。さすがに足が棒のようになつたが頭は軽くなり気持ちは充実した。
余り先読みせずに、その時はその時と自然体。
自分にとって踊り場はビタミン・ミネラル剤である。

Insurance and Pharmacy advertisement for 'Mina to Yakuryu' (みなと薬局) located in Yamaguchi City, featuring a cherry blossom illustration.

ることが、順天堂大学の研究で明らかに。
動脈硬化の抑制が糖尿病治療の課題
順天堂大学代謝内分泌内科学の三田准教授、綿田教授らの研究グループによる研究で英国の医学誌に掲載された。
血管が厚く硬くなる「動脈硬化」は、心筋梗塞や脳梗塞などになりやすい。糖尿病の人では心血管病の発症が多いことが知られていて動脈硬化を予防し進展しないようにすることが、糖尿病治療の課題となっている。
研究では、生活習慣が血管の硬化に与える影響を明らかにするために、心血管病を発症していない2型糖尿病患者を対象にさまざまな生活習慣と血管硬化の指標bPWV(フォールム)との関連を調査した。
心臓からの血液が押し出される際に生じる動脈の脈動が末梢へと伝播する波である脈波は、血管が硬いほど速く伝わる。両上腕、両足首の血圧を同時に測り血管を流れる血液の脈動の速さを測定する。
朝食の欠食の多い人で動脈硬化の値が上昇
順天堂医院などの外来に通院中で心血管病を発症していない2型糖尿病患者736人を対象

に、質問紙などを使用して生活習慣について尋ね、研究開始時、2年後、5年後にそれぞれbaPWVを測定することで、動脈硬化との関連を解析した。

生活習慣に関しては、朝型あるいは夜型などの生活パターン、睡眠時間、睡眠の質、うつ状態、食事のカロリー、身体活動量、飲酒量、喫煙の有無、朝食の欠食や夕食の時間などを尋ねた。

その結果、朝食の欠食回数が多い人は、毎日朝食を摂る人に比べ、血管の硬さの指標であるbaPWV値が、5年にわたり高く出続けることが判明した。

年齢、性別、血糖コントロールや血圧など動脈硬化の因子を調整して調べても、朝食の欠食回数はbaPWVの高値が続くことと関連していた。

朝食の欠食が多い人は生活習慣が不健康

1週間の朝食の回数によりグループに分けて、各群の特徴を比べてみると、朝食の回数が4回未満のグループの患者では、夜型の生活パターン、睡眠の質が不良、うつ傾向、アルコールの摂取量が多い、夕食時間が遅い、中食や外食の頻度が多いなど、他の不健康な生活習慣が多くみられた。

そうした患者では、5年にわ

たり、BMI(体格指数)が高く、HDL(善玉コレステロール)が低く、尿酸値が高く、さらにはbaPWVが高値であることが明らかにされた。

これらから、朝食の欠食が多い患者では、他の悪い生活習慣や動脈硬化の危険因子が集積することで、動脈硬化が進行しや

漢方薬と民間薬 紅参

先月は朝鮮人参のお話をしたが、処方に入っているのは朝鮮人参だが単味では紅参が使われている。

紅参の特徴は滋陰(体に水分を補給し体が乾くのを助ける)の効果に優れており、水分不足の時に、脱水の時に、病後の衰弱の時に良い。

作り方は朝鮮人参を2から4時間せいろで蒸した後熱風で乾燥すると赤褐色の半透明なものになるこれが紅参である。蒸すことで有効成分が溶出しやすくなっている。日本でも作られているがほとんどは輸出されている。

紅参末は白参と違い血圧を上昇させる作用はなく補腎薬の補強薬としていろいろな処方に混じって用いる。健康保険では単味だけの使用は禁じられている。

すくなっている可能性があることが示された。

朝食の欠食そのものが動脈硬化に悪影響をもたらす

さらに詳しく解析したところ、これらの因子とは独立して、朝食の欠食が多い患者では血管の硬化が続くことが分かり、朝食の欠食そのものが2型糖尿病患者の動脈硬化に悪影響をもたらすことが明らかになった。

血管の硬化が進行し、心血管イベントを起こしてしまうと、寿命が短くなったり、生活の質が大きく損なわれることになるだけでなく、医療費の負担も増してしまふ。

日本の健康人を対象としたコホート調査では、朝食の欠食が脳卒中の増加に関連することが報告されているが、今回の研究で心血管病の危険が高い2型糖尿病患者では朝食の欠食が血管の硬化をさらに促進させることが示された。

心血管病発症の予防策として、朝食をしっかりと摂ることが重要です。

耳よりの情報

マスクの効用
マスクはヨーロッパでは普段は

あまり見かけない。マスクは仮面舞踏会でみられるように人相を隠す手段として使われていた。たしかにマスクをするのと誰だかわからなくなる。今はやりの黒いものだと全くな相がわからない笑っているのか怒っているのかわからない。対人を職業としていない人はマスクをするときは相手に失礼になるので事情を説明しておわびをしている。店によってはなぜマスクをしているのかをおわび状にしているところもある。

さてマスクの効能とは。日本でマスクをしだしたのは十数年前にインフルエンザが流行った時からのような気がする。ウイルスは95でも素通りするらしい。ましてサージカルマスクなどはウイルスをシャットダウンすることはできない。

昔結核病棟で5センチぐらいの厚みのマスクをして回診したことを思い出す。その頃より性能は向上しているのだからそれがマスクではウイルスの侵入は防げない。

人間は手で鼻に触る習慣がある。その時にはマスクが効果を発揮する。歯科ではモーターで飛び散るものを防ぐ目的でマスクは欠かせないという。

WHOではせきが出る人のせきエチケットとして、感染症を取り扱う医療従事者にはマスクが必要だが、一般人の感染症の予防には不必要だと繰り返し提言している。

質問室

コロナウイルス感染症が大きな問題になっています。いつ感染拡大が終息するのかめどが立っていません。人類の歴史を見ても感染症との闘いです。それでは身近な感染症とはどんなものでしょうか。教えてください。(70歳の男性)

感染症の種類

感染症の病原体によって分けられています。感染症を引き起こすウイルス、リケッチャ、スピロヘクター、細菌、真菌、原虫にわけられます。

ノロウイルス、ロタウイルス、インフルエンザウイルス、アデノウイルス、コロナウイルス、麻疹ウイルス、風疹ウイルス、A、B、C型肝炎ウイルス、単純・帯状ヘルペスウイルス、HSV、狂犬病ウイルス、ウエストナイルウイルス。日常的によく聞く病気だと思えます。これらは長い歴史の中で環境整備や予防注射ができたことで感染を克服してきました。コロナもいろいろ種類がありますが今回のCOVID-19ウイルスの場合はまだそこまで至っていません。

細菌

ブドウ球菌、大腸菌、腸管出血性大腸菌(O157ほか)、サルモネラ菌、緑膿菌、コレラ菌、赤痢菌、炭疽菌、結核菌、ボツリヌス菌、破傷風菌、レイン球菌、ペスト菌、クラミジア、マイコプラズマ。

数々の抗菌薬が開発されてそれぞれの病気が克服されていますが、耐性菌と云う新たな敵が生まれ、その対策が今後の課題になっています。

細菌感染が進んで敗血症になり命を落とすこともあり、必要な時にはきちんと的確に使用することが大切です。

真菌

白癬菌(水虫・いんきん・田虫)、カンジダ、アスペルギルス、クリプトコックス。

代表的な病気が水虫です。皮膚に広がる場合と爪に広がる場合があります。皮膚の場合はかゆみを伴うことが多いのでほとんどの人が治療しますが、爪の場合は自覚症状がないためにほとんどの人は治療していません。しかしほっておくと爪がガサガサになりそこから菌が巻き散らされて人にうつす原因にもなります。今の内服薬は副作用がほとんどありませんので一日一回ですから爪水虫の方は必ず抗真菌薬を内服してください。

カンジダは湿疹と間違えやすいので皮膚の検査をして的確に薬を付けましょう。

詳しく言うと水虫のような表在性と肺クリプトコックス症のような深在性ものに分かれます。ステロイド治療中に起こると深在性のものは生命予後にかかわることがあります。

原虫

エキノコックス、アニサキス、マラリア原虫、広東住血線虫など。風土病的なものも多くどこにでもあるわけではありません。アニサキスは冷凍魚にはおりません。高級マグロ、生イカなどを食べる時にはアニサキスがいるものとして食べてください。レジオネラは循環式のお湯を使っている温泉でうつります。

感染経路と消毒薬

病原体が原因でおこる病気ですが病原体によって感染経路はいろいろですが、経口感染、接触感染、飛沫感染、空気感染、蚊などによる媒体によるものなどがあります。それぞれの病気の感染経路により予防策が違ってきます。消毒薬ではコロナやインフルエンザにはアルコールが効果的ですがノロ、真菌には効果がありません。大体のものは煮沸が効果的ですが細菌で芽胞を持つものには効果がありません。

免疫

病原体が侵入すると体は免疫反応をおこし抗体を作りさらなる感染に抗体が防御してくれます。このような自然免疫があります。このような自然免疫が免疫ですが疾病の防御にこれを応用したのが予防注射です。

発病しないで自然免疫を獲得する人は多くこれが感染症の広がりを防いでいるのですが新型コロナウイルスの場合はそれもまだできていないようです。

個人が心得るべき問題
病原体の体内への侵入を防ぐことが中心課題です。

皮膚には感染を防ぐ自然の障壁が備わっています。これを守ることは大切です。傷がついたら消毒するのはそのためですがやたらにこすったり、アルコールでこすりすぎるのは逆効果になります。皮膚に傷ができた場合は細菌がいっぱいいる風呂にはつけるべきではありません。

生ものには細菌がいっぱいついていてます。流水で洗ったとしても無菌にはなりません。我々は病原体を飲み込んででも体の免疫力で撃退して下痢を起こしません。

しかし免疫力のない人が病原体を飲み込むと撃退できずに感染してしまいます。免疫のない人、肝硬変の人、抗ガン剤を使用している人は生ものは避けるべきでしょう。

流行語

病院船

コロナ感染対策のために米国のニューヨークの港に真っ白な大型の病院船がやってきたとテレビが報じていた。これは米海軍「マシー」で全長272m、排水量7万t級の世界最大の病院船で12の手術室を備え、レントゲン設備やCTスキャナを搭載し、集中治療設備は80床、約1000床のベッドを数えるなど、まさに海の総合病院で海軍はもう一隻同型艦の「コンフォート」があるという。陸軍の病院船もやってくるという。

日本では病院船が必要だとの話は先輩方からよく聞かされていたが建造の話は聞いたことがなかった。

コロナが流行り始めたころに朝日新聞の記事が載っていた。自民党の中で建造の話があったが費用の面でたじろいできた。日本国際医療船建造機構は国際医療船(多目的船)1艘には予想建造費1650億円と試算している。考えてみるとイージス艦を作るのと同じ金額である。先日、海上自衛隊の7隻目のイージス艦となる護衛艦「まや」が3月19日就役した。建造費はおよそ1720億円。というニュースがあった。もう一隻建造中らしい。たとえ病院船が自衛隊所属船であってもイージス艦よりは国民の役に立つ話ではないか。

糖尿病患者は、ガンの発症率が約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: 橋太郎共済(小規模共済制度)