



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 古賀千恵子
 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)

糖尿病トピックス

米国内科学会が2型糖尿病 GHbA1c目標値を緩和

米国内科学会 (ACP) は2型糖尿病の血糖管理の指針を発

私の住む円山団地の山歩き会は、毎週水曜日の午前中、円山自動車学校の右手の急坂から登り始め、一山越えて里山センターまでの山道を、ほぼ同じ経路を辿って往復することを繰り返して来た。

山歩きを始めた頃は、十人前後の人数だったが、いまは多くて七人。少ないときは四人ということもある。少なくなった理由は、言わずと知れた高齢化。いまでは歩く経路も、その日によって、正に気の向くまま。できるだけ急坂を避けて平坦な道を選び、ゆっくり歩く。

その日もスローテンポで歩き、今谷のゴロゴロ大師堂まで辿り着いた。そこから引き返し、曹源寺の左手に降りてくるコース

歩き過ぎ、と言われても

松田 通男

を想定していたが、私の独断専行で、今谷地内の百間川沿いの道に降りたのだ。

私の勘では、百間川沿いを右手にぐるりと周り、富山中学校手前の中川橋まで簡単に行けると思っていたが、その勘は大間違い。百間川が右に急カーブする手前にある米田橋が私が降りた地点からは、遙か遠くに霞んで見える。

結局、今谷から特養ホーム恵風荘の裏手に通じる山道を辿り、富山中学校近くから倉安川沿いの道を円山地内まで帰ってきた。何と、私の腕時計の万歩計が一万二千三百歩を記録していた。一緒に歩いた仲間から「歩き過ぎ」と言われても仕方ない距離ではあった。

表した。HbA1cの目標値について今までよりゆるい基準を設定した。妊婦を除く成人2型糖尿病患者の大半はHbA1cの目標値は7%未満がよいとされたが、患者さんそれぞれの状況に応じて目標値はきめるのがよいとされている。

3月の薬膳 (山薬入りごぼうコーンスープ)

(主食が2単位の人の場合)

献立	材料	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	塩分									
春野菜のタバスコ	スパゲッティ(乾)	40	2.0		0.5														
	豚ロース薄切肉	20																	
	玉ねぎ	30																	
	グリーンアスパラ	16																	
	しめじ	25																	
	白ワイン	5																	
	ホールのトマト缶	50																	
	ケチャップ	5																	
	生クリーム	5																	
	牛乳	30																	
	ニンニク	1																	
	減塩チキンコンソメ	1.5																	
	オリーブ油	3																	
こしょう	1.2																		
少々	少々																		
ヘルシーサラダ	レタス	25	0.1		0.1	+	0.7			0.2									
	トマト	20																	
	プチうづ	25																	
	マヨネーズ	7																	
	プレーンヨーグルト	8																	
	牛乳	5																	
	パルスイーツ	0.1																	
	チーズ	2																	
	塩	0.4																	
	粗挽き黒こしょう	0.4																	
	少々	少々																	
	山薬入りごぼうコーンスープ	ごぼう									15	0.2			0.2	0.9			0.7
		山薬									2								
ね酢		25																	
水		50																	
タタキ		2																	
減塩チキンコンソメ		1.5																	
クリームコーン缶		20																	
牛乳		105																	
塩		0.7																	
こしょう		0.7																	
ドライパセリ		少々																	
いちごのミルクゼリー		牛乳	5	0.1	+		0.6				0.2								
		パルスイーツ	2																
	いちご汁	15																	
	レモン汁	1																	
	バニラエッセンス	少々																	
ゼラチン粉	1.3																		
水	2																		
合計	7.1単位 (568キロカロリー)		2.2	0.1	0.6	1.9	1.5	0.6	0.2	2.9g									

と数学を勉強しておいて他の科目は受験の前にならなくて一生懸命覚えれば受験勉強は成功すると知恵をつけたもんだからとうとう本物の受験にもそのスタイルで臨んだ。

○このような性格は治らないものでいつも準備不足で間に合っていないと一生懸命になれない。

○結果は入学に成功したが薄氷踏むようで人様にお勧めできるものではない。しかし教科書にかじりついていても人間の想像力は養われない。試験勉強のために学校を終えるのも問題である。

○あれもこれもと幅の広い生活と何か一つ自信を持つものを持った生活とどっちがよいか。糖尿病を克服できれば他の病気も克服できて健康寿命を達成できるのではないか。

◇ 編集後記 ◇

○人間の生活習慣はなかなか変わらないもの。性格は変わらないといつてもよい。○学生時代に試験勉強はつきものである。日常的には好きな勉強をしていければ済むのだが、試験に良い成績を取めようとする問題の出そうな科目を一生懸命覚えずにはならない理屈がわかっていても試験問題は解けない。○その種本は教科書である。教科書から

面白くないものはない。だから普段はこれそこのけで好きなことをしていた。○試験に際してこれだけの量があるのだからいつから初めていつまでと計画を立てればよいのだがなかなかそうはできない。まったく計画を立てずに試験勉強をするものだからまったく勉強ができてない数ページを残してその日の朝を迎えることになる。取り残した数ページが試験に出れば万事休すである。やったところがあれば万々歳だ

がそうはゆかない。○英語や数学は日ごろ勉強しておけば何とかなるが、そのほかの科目ではそれはゆかない。覚えていないと何にもできない。○だから総合採点では数学や英語では100点満点でもその他の科目は落第点に近いといううちがばぐな点の取りよになる。○このような性格の勉強のやり方は好ましくないのにある先輩が普段は英語

「保険調剤専門」
 みなさまの健康管理に
 奉仕する店

みなと薬局
 岡山市中区湊三七七の三番地
 電話二七六一〇四六二

第40回みさお会総会と
 第484回糖尿病講演会

とき 二〇一八年五月二十日(日)
 午前10時～午後2時

ところ 湯原内科一階

会費 一五〇〇円(弁当代)

内容

①みさお会総会………午前10時～
 ②医学講演………午前11時～
 「二つの腎臓病」
 一腎硬化症と糖尿病性腎症
 講師 湯原内科院長 湯原淳良先生

③食事会「美濃吉の弁当」 正午～
 ④運動療法の時間 昼食後～
 土橋光雄先生指導

高血糖状態が長期にわたり続くと心臓発作や脳卒中、腎不全につながるほか、失明や下肢切断のリスクも伴うため、2型糖尿病の良好なコントロールの重要性には変わりはない。

エビデンスに基づきより低いHbA_{1c}とすることで病状を改善できるということが分かっている患者にはHbA_{1c}の目標を高く

耳よりの情報

代用食と交換食 炭水化物・糖質

先の太平洋戦争時代から戦後にかけてよく使われていた言葉である。簡単なことで米が少なくなるからその代わりになるものを見つけて主食にして代用食と呼んでいたのだから。かぼちゃ、れんこん、ジャガイモ、さといも、サツマイモ、白大豆以外の豆類など。

糖尿病の交換食ができてからは主食と同じ成分の炭水化物を成分に持つものを主食と交換してよいという考えで交換食という考えが生まれた。

炭水化物が20gの成分のものを1単位とした。カロリーは成分の基準とはしないで単位を基準とした。1単位の量は、砂糖は20g、ごはん50g、パン30g、もち同じく30g、ゆであうどん80g、干うどん20gなどとなる。主食と交換してはよくないが炭水化物中心の果物では炭水化物20g相当はいちご260g、りんご150g。

カーボカウント法も同じ考え方でカーボは炭水化物のことでカウントは数えるという意味で、食品に含まれている炭水化物で計算して血糖上昇や使用するインスリン注射量を決めていくとするものである。

さらに、米内科学会の指針で

診療時間 (日・祝以外)

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 - 12:30	○	○	○	○	○	○
午後 3:00 - 5:00	○	○	休	○	○	休

は余命が10年未満の高齢者や介護施設入所者、慢性疾患により期待余命が10年以内とされる患者はHbA_{1c}目標値を設定する必要はなく、高血糖による合併症

漢方薬と民間薬

朝鮮人参

昔から日本では重症の父には自分が貧乏でも朝鮮人参を買って来たという逸話が多い。

それほど効能があるものなのか。検証してみよう。

朝鮮半島、中国東北部を原産とする。ウコギ科多年草。名称はオタネニンジン。野生のものは大変高価。昔の人はこのようなものを求めたのだろう。徳川幕府が栽培を奨励し日光の御薬園で成功しその種子を全国に配った。それで御種人参という名が生まれた。

似た植物にトシバニンジン・竹節人参、アメリカニンジン・西洋参、サンシチニンジン・三七人参がある。まったく違ったものに党参(キキョウ科)、野菜人参(せり科)がある。朝鮮人参はいろいろに加工して用いられる。掘り出して水で洗ったものは水参、細根を除いて乾燥したもの生干人参、85度につけて乾燥したもの湯通し人参、そのあと皮をはいで乾燥した白参、細根を乾燥した鬚人参、せいろで2〜4時間蒸したのち乾燥し赤褐色になったもの紅参がありそれぞれ使用目的が異なる。中でも紅参はいま日本で漢方エキス薬とともにしばしば用いられている。成分はニンジンサポニンといわれる。いろいろ研究されている。効能は蛋白やDNAの合成促進、抗ストレス抗疲労、強壮、血糖降下作用などである。

漢方で認められている薬能は補気(疲労衰弱体力低下倦怠感を改善する作用)・補中益気湯・十全大補湯・参蘇飲)、健脾(胃腸の悪い消化不良・四君子湯・六君子湯・茯苓飲)、安神(精神的に不安があり眠らないとき・帰脾湯)、止渴(糖尿病の口渴・白虎加人参湯・麦門冬湯)。

質問室

テレビでは健康を維持するにはうちのものを使用しないといかないといわんばかりの広告が氾濫している。ビールにも特定保健用食品があるのにはびっくりします。(65歳の主婦)

特定保健用食品(トクホ)とは

食品の持つ特定の保健の用途を表示して販売される食品です。製品ごとに食品の有効性や安全性について、消費者庁の審査を受け、表示について国の許可を受ける必要があります。

栄養機能食品とは

こちらはトクホとは違い、ある規格に基づいて、その栄養成分の機能を表示する事が出来る食品です。

機能性表示食品とは

2015年4月から始まった表示方法の食品のことです。それまでは、トクホと呼ばれる特定保健用食品のみが、食品の持つ特定の保健の用途を表示して、販売しても良い食品となっていました。機能性表示食品は、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。

特定保健用食品とは異なり、国が安全性と機能性の審査を行っています。

何かが起こっても、国が責任を取るのではなく、食品を販売している事業者が責任を取るといえるのです。

食品の栄養表示

食品の安全性や品質などを分かりやすく表示する食品表示法が2015年4月施行された。

消費者庁は表示の基準では、「カロリー」、「タンパク質」、「脂質」、「炭水化物」、「ナトリウム」の5項目について、加工食品などへの表示が義務づけられた。それ迄の表示制度から大きく変わった点は(1)栄養成分表示の義務化、(2)アレルギー表示の厳格化、(3)栄養強調表示(機能性表示食品の新設)

ナトリウムは、消費者に分かりやすく「食塩相当量」を必ず示すこととした。また、「飽和脂肪酸」と「食物繊維」の表示を推奨する。アレルギーの原因となる原材料については表示することとした。

例えば、生クリームやマヨネーズなどの特定加工食品を使った場合、「生クリーム(乳成分を含む)」、「マヨネーズ(卵を含む)」と厳密に示すよう求める。

栄養強調表示のルール改善

「ノンカロリー」「低脂肪」「砂糖不使用」などの栄養強調表示は、消費者にとってわかりにくいという意見がかねてより出ていた。

たとえば「カロリーハーフ」や「塩分〇%カット」といった表記は、新しい基準では、比較する商品との相対値で25%以上の差がないと表示ができなくなる。また、今迄のルールではブドウ糖や果糖などの糖類を添加していても、砂糖が使われていなければ「砂糖不使用」や「砂糖無添加」と表記できなくなる。消費者にわかりにくいと指摘されていた。新しい基準では、「いかなる糖類も添加されていない」、「糖類を使用した原材料を含まない」など、より厳しい基準になっている。

製造業者の表示の義務化

原則としてすべての商品に製造者を表示することが示された。スーパーマーケットなどのブランドで販売されるいわゆるプライベートブランド商品への製造者の表示についても対応する。

消費者の知恵

このような国の方針にしたがつた食品の表示の仕方は、消費者であるわたしたちもよく理解して実際の購買時にはかならずチェックしなければいけません。

流行語

私人と公人

安倍首相夫人昭恵さんが公人なのか私人なのかで国中がゆれている。安倍首相が海外に行くときは公人であろう。だから費用は国で出している。警護用人は公務員である。

学校法人「森友学園」が、今年4月に開校予定の小学校「瑞穂の国記念小学校」において安倍晋三首相の妻・昭恵夫人を名誉校長に据えた森友学園の場合は名誉校長になったときは安倍首相夫人であったからなつたので公人であろう。だから公務員が世話をしていた。そのほかの場合では安倍首相夫人として活動した場合は公人とみなしてよいのではないか。彼女は安倍首相が辞めたときに私に安倍首相が辞めたときに私に私になる人物のように思える。

もし、糖尿病と診断されたら、**糖尿病医療共済 だいいあ+1**

【糖尿病医療共済の特長】

- ①糖尿病を治療中の方も加入OK
- ②加入後、他の病気・ケガを保障
- ③そのうえ、糖尿病と合併症による入院・手術・通院を保障!

入院1日5,000円、手術5万円、10万円
(注:上記は1口の場合。2口まで加入できます。)

詳しくは、資料請求(無料)で。
TEL086-226-1800 全共済
引受共済会 桃太郎共済会(小規模共済制度)