



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)

2017年国民健康・栄養調査
男性18・1%女性10・5%が糖尿病
 厚生労働省は2017年「国民健康・栄養調査」の結果を発表した。前年度に比べ男性で1・8ポイント、女性で1・2

糖尿病トピックス

水は生き物にとって「無くてはならない物」だと聞いています。その性質や働きから、人が生きるうえでの大切な「心づかい」を学ぶことができます。
 水は常に低いほうへ流れることから、決しておごり高ぶらない「低い心」のありようを学ぶことが出来ます。謙虚で慎み深い人には、おのずと人も物も集まってくるものです。
 また、丸い器にも四角い器にも従うことから、どんな環境にも人にも合わせられる「柔らかい心」が学べます。相手を自分に合わせさせるのではなく、自分から相手に合わせるようにすれば、円満な人間関係が築けるで

水の「大切さ」に……

榎本輝昭

さらには自分が汚れることで周りをきれいにすることから、人のために「尽くす心」を学ぶことができます。
 人のことを思つて身も心も尽くすなかで、自らの心も清められるでしょう。
 こうした心の持ち主が増えれば、この世は、互いに助け合うあたたかく住みよい世の中に近づかずにはいけません。その実現は容易ではありませんが、一粒の雨だれが時を経て石を穿つように、まず自らを変える努力を地道に重ね、周りの人たちにも理解して頂きたいものです。

ポイント増えた。

男性40歳代の3人に1人以上が肥満で、血圧やコレステロールについても目標を達成していないことが明らかになった。血清総コレステロール値が高くなると、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などの循環器疾患リスクが高まるので、「成人女性のほぼ2割が高コレステロール」とい

◇ 編集後記 ◇
 ○いよいよ40周年の記念会が近づいてきました。
 ○祝賀会と重なったのは結婚式の披露宴をせずに会費制の祝う会をするという発想に準じました。
 ○糖尿病の勉強をしながらみんなで40周年を楽しくと計画しました。
 ○2008年に30周年をしたときは、長年の糖尿病の友人の神奈川のHE

サイエンスクリニック所長平尾絢一先生に「糖尿病の最新治療—メタボリック症候群からの脱出」と題して講演をしていただきました。
 この時初めて耳にしたのがインクレチンとかGLP1とかという名前でした。
 ○その後インクレチン関連薬はまたたく間に普及してしまえば血糖を下げる薬の主流になっていきます。
 ○それまではメトホルミンが一番使

用量が多かったのが今ではDPP4阻害薬がそれを抜いて一番多く使われています。
 ○その後尿糖を多く排泄することにより体重減少や血糖を下げる効果を期待されたSGLT2阻害薬が出現しました。この薬はDPP4阻害薬ほど爆発的な普及にはいたっていません。
 ○糖尿病患者は2017年の厚労省の調査でも1千万人を超え男18・1

8月の薬膳 (バゲットサンド)

(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	
バゲツトサンド	バゲツト	60	2.0							0.8	
	無塩バター	3									0.3
	ハム	10				0.3					0.2
	カッテージチーズ	15				0.2					0.2
	粒マスタード	少々									0.1
	パセリ	適量								+	0.1
	むきエビ	25				0.3					0.1
	マヨネーズ	5						0.5			0.1
	ケチャップ	3								0.1	0.1
	ピクルス	2									0.3
	玉ねぎ	2								+	0.3
	塩	0.3									0.3
	しょう油	少々									0.2
	サニーレタス	3						0.2			0.2
	マヨネーズ	2									0.2
	赤パプリカ	15									0.2
黄パプリカ	15								0.2		
白玉ねぎ	10								0.2		
白ワイン	4								0.2		
パルス	1								0.2		
スイートピー	2								0.2		
オリーブ油	0.2								0.2		
黒こしょう	少々								0.2		
根菜のサラダ	ごぼう	30								0.3	
	人参	7								0.3	
	ゆず	20								0.3	
	しょう油	少々								0.3	
	オリーブ油	1					0.1			0.3	
	トマト	20								0.3	
	ブロッコリー	15								0.3	
	ゴマドレッシング	9								0.3	
	すり白ごま	2								0.3	
	ピーナツバター	3								0.3	
押し麦入り しるしの豆乳	押し麦	2	0.1							0.3	
	しるし	13								0.3	
	舞茸	16								0.3	
	エリンギ	15								0.3	
	玉ねぎ	10								0.3	
	無塩バター	2								0.3	
	塩	0.3								0.3	
	小麦粉	1.5	0.1							0.3	
	調整豆乳	100					0.6			0.3	
	水	50								0.3	
抹茶プリン	減塩スープ	4								0.4	
	しょう油	少々								0.4	
	抹茶									0.4	
	プリン									0.4	
	砂糖	0g								0.4	
	合計	6.9単位 (552キロカロリー)	2.2	0.0	1.4	0.7	2.1	0.4	0.1	3.0g	



○しかし新薬は値段が高く、やすい古い薬と高い新薬をどう使いこなすのかが医師の手腕に問われています。
 ○糖尿病の治療法も食事・運動を基本にするところは変わっていませんが薬は大きく変わりました。
 ○その中で治療している人は少なく問題をかもしています。
 ○糖尿病の治療法も食事・運動を基本にするところは変わっていませんが薬は大きく変わりました。

「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
 岡山市中区湊三三七の三番地
 電話二七六一〇四六二

う状況は望ましくないと。
 この調査では、HbA_{1c}の測定値が6・5%以上(NGSP値)または糖尿病治療を受けていると、「糖尿病が強く疑われる」と判定される。年齢層別にみると、男女のいずれでも、「糖尿病が強く疑われる」人の割合は年齢が上がるにつれて上昇する。

第49回糖尿病講演会は40周年記念にします
 講演会と歌と健康料理
 健康寿命を延ばす—
 とき 二〇一八年十月二十一日(日)
 午前10時30分～午後2時
 ところ 岡山プラザホテル
 会費 五〇〇〇円
 内容
 ①医学講演
 「糖尿病治療 最新の動向と健康長寿の秘訣」
 講師 岡山済生会総合病院糖尿病センター 副センター長 利根淳仁先生
 ②歌
 1. 愛の妙薬から 二重唱
 元気で楽しく歌おう
 日本の歌
 テノール歌手
 コール・ココ指揮者 松本敏雄先生
 ③料理
 「美味しく食べて元気で長生きできる」
 和洋中・山海のヘルシー料理—

男性40歳代の3人に1人以上が肥満

若い女性のやせも問題

BMI(体格指数)が25以上の肥満の割合は、男性で30.7%、女性で21.9%に上り、この10年間でほぼ横ばいだ。

BMI(体格指数)が18.5未満のやせの割合は、男性で4.0%、女性で10.3%。若い女性でやせが多い。

一口話

ビールの消費量が減っているのにノンアルコールビールの消費量は伸びている。

缶ビールの横には成分表示が書いてある。ビールと違って化学薬品の名前がずらりと並んでいる。中でも気になるのは糖分のないものには人工甘味料アセスルファムKが入っている。飲む時はこの成分表示を見て人工甘味料のないものを選ぶ。毎日4〜5本も飲む人があるが大量に飲むのはよくない。

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10000円
・毎週木曜日
午後十二時三十分〜二時

耳よりな情報

人口甘味料 アセスルファムK

アセスルファムKとは、砂糖の200倍の甘さをもつ人工甘味料で体内で消化代謝されず0キロカロリー。アスパルテームよりさらに安価で飲料メーカーやお菓子メーカーなどから絶大な人気を得ている。一部の研究結果によると、副作用なし、毒性なし、血糖値は上がらない、太らない、安全性が高いといわれているが、よく検討された人の話ではアセスルファムKは酢酸を原料とし科学反応させて生成した化学物質で、食品添加物として認定されたのは2000年で、塩化メチレンが含まれており、これは発がん性があることが明らかになってきているもので、アセスルファムKは微量でも長期的に摂取し続けると体に害があるかもしれないと。発がん性の危険から世界的に使用禁止になった人工甘味料「チクロ」と分子構造がとても似ている。

動物実験ではGPTが増加し、さらにはリンパ球の減少が認められている。血糖値が上昇し、すい臓からインスリンが分泌されるとも。動物実験で赤ちゃんへの移行が確認されているので当然ながら妊娠中、授乳中のお母さんは摂取しないのがよろしい。

漢方薬と民間薬

ぶどう

ブドウの栽培の歴史は古く、紀元前3000年ごろには原産地であるコーカサス地方やカスピ海沿岸ですでにヨーロッパの栽培が開始されていた。ワインの醸造は早くに始まり、メソポタミア文明や古代エジプトにおいてもワインは珍重されていた。

日本で古くから栽培されている甲州種は、中国から輸入された東アジア系ヨーロッパブドウが自生化したものが、鎌倉時代初期に甲斐国勝沼(現在の山梨県甲州市)で栽培が始められた。ピオーネは1973年に井川秀雄によって開発された欧米雑種。大粒で味がよく、日本では3番目に栽培が多い品種である。

生のブドウに含まれる成分の量だが、炭水化物は100gあたり16gで、殆どがブドウ糖と砂糖と果糖である。果物の中では一番糖分が多いものである。廃棄率15%。本ではピオーネ1粒は10から12gで糖分は16から19gと書いてあるが最近のものは糖度が大きく大きい粒で測ってみると5粒で100gあり、糖分が20g1単位あり、1粒辺り4gはありそう。少し大げさだが大きいピオーネは1粒食べると角砂糖1個に相当すると説明している。

ブドウにはポリフェノールが沢山含まれている。特に皮や種の部分に多く、これはガンや動脈硬化の予防に効果があるといわれている。また、その中のアントシアニンは色素成分で赤ブドウに沢山含まれており、目の疲れや糖尿病による目の病気など、視力回復につながる重要な役割を果たす成分として注目されている。

ブドウに含まれているポリフェノールにはたぐさんの「レスベラトロール」という成分があり、これには食物アレルギーの発症を抑える効果があることを山梨大医学部の中尾篤人教授(免疫学)らの研究チームが突き止め2012年9月に発表された。漢方薬には記載がなく、特に干したものは糖分の塊である。レーズンも同様でレーズンパンは菓子パンと考えると食べるとよろしい。

質問室

最近テレビなどで歯が悪いとそこにある病原菌が全身に波及して動脈硬化を起こすなどと言われています。どこまで本当でしょうか。(55歳主婦)

歯周病とはどんな病気?

歯周組織が数十種類の細菌の塊と書かれている歯垢(プラーク)に含まれている「歯周病菌(細菌)」に感染し、歯肉(歯茎)が腫れたり、出血したり、最終的には歯が抜けてしまいます。

日本人が歯を失うもつとも大きな原因の歯の周りの病気の総称で、歯周病の初期では自覚症状がほとんどないので気付いていない方が多いのです。

日本人の成人の約80%が歯周病(歯肉炎or歯周炎)にかかっているといわれています。

最近では「歯槽膿漏II歯周病」として、歯槽膿漏という言葉はあまり使われなくなり、歯槽膿漏を含めて歯周病という言葉を使う事が多くなっています。

歯肉炎

歯周病の初期段階ではまず歯周病菌(プラーク中に含まれる細菌)の付着によって歯肉(歯茎)が赤く腫れて炎症を起こしたり、歯磨きで出血したりする「歯肉炎」になります。その発症や進行には、遺伝的因子や環境的因子、からだの抵抗性が大き

く関与しています。糖尿病により、からだを守るマクロファージの機能低下、結合組織コラーゲン代謝異常、細小血管障害による血管壁の変化や脆弱化、傷が治りにくい現象などが起こり、その結果、糖尿病があると、歯周病関連細菌により感染しやすくなり、炎症により歯周組織が急激に破壊され、歯周炎が重症化します。

歯周病の治療で糖尿病は良くなる

慢性炎症としての歯周炎に対する適切な治療によりHbA1cの改善がみられることが明らかになりました。その機序は、歯周炎によって増えたTNF-αが低下するため、インスリン抵抗性が改善し血糖コントロールが良くなると考えられています。岩本らは、歯周ポケットへの積極的な歯周病治療により歯周ポケットの細菌数が減り、1ヶ月後でHbA1c、インスリン抵抗性、血中TNF-α有意な改善が認められたと報告。

したがって、糖尿病患者で歯周炎を伴っている場合は、早期に、歯周炎の改善を図る必要があります。

この歯肉炎の段階で歯医者で治療を行えば、確実に歯周病を完治する事が出来ますので、日頃から口の中の異常を感じたら早めに歯医者で診察を受けるようにしましょう!

歯周ポケット

歯(歯根)と歯肉(歯茎)の間に出来る溝のことで、健康な歯肉(歯茎)の場合は歯と歯肉がピッタリとくっついていますが、歯周ポケット(歯肉溝)の深さはとても浅いのですが、歯周病になり歯肉(歯茎)が腫れると、歯肉が歯から離れていくため歯周ポケットが深くなるのが大

きな特徴です。

歯周ポケットには歯垢(プラーク)が溜まりやすくなり、溜まった歯垢(プラーク)は歯磨きだけでは取り除くことが難しくなるため、歯垢(プラーク)によって慢性的に歯肉が腫れ、歯周病がより進行してしまおうという悪循環となってしまうのです。

歯周ポケットが深くなると歯周ポケットに歯垢(プラーク)、歯石、食べカス等が溜まりやすくなるので口臭がきつくなります。

歯に直接、水などが触れるようになるため冷たい水、温かい物などを食べる時歯がしみみます。

歯と歯肉の間が大きくなるため歯がグラグラ動くようになります。

正しい歯磨きの仕方をするれば十分、歯垢(プラーク)を除去する事が出来るので特に磨き粉は必要ありません。

歯間ブラシ・デンタルフロス

歯磨きだけで歯垢(プラーク)を完全に除去する事は大変で、どうしても歯磨きだけでは歯と歯の間などに付着した歯垢(プラーク)を完全に除去できないので、「歯間ブラシ・デンタルフロス」などの補助用具を使用することは必要です。

歯磨きはいくらするの

食後すぐに歯磨きを行うのではなく、できれば食後1時間ほど経過してから歯磨きを行うのが理想です。

流行語

貿易協定

幅広い経済関係の強化を目指して、

貿易や投資の自由化・円滑化を進める協定です。日本は当初から、より幅広い分野を含む経済連携協定EPA(A(貿易の自由化に加え、投資、人の移動、知的財産の保護や競争政策におけるルール作り、様々な分野での協力の要素等を含む、幅広い経済関係の強化を目的とする協定)を推進してきました。

近年世界で締結されている自由貿易協定FTA(特定の国や地域の間で、物品の関税やサービス貿易の障壁等を削減・撤廃することを目的とする協定)の中には、日本のEPA同様、関税撤廃・削減やサービス貿易の自由化にとどまらない、様々な新しい分野を含むものも見受けられます。今回日本が行った物品貿易協定TAG(複数国の間でモノの輸出入にかかる関税の引き下げや撤廃について定める協定。農産品や工業用品など幅広い貿易品目が交渉対象になる)は包括的なFTAとは全く異なる」と説明しました。

もし、糖尿病と診断されたら、糖尿病医療共済 だいが+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・機大共済会(小規模共済制度)