



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)

見事な日本晴れの朝でした。
まるで40周年をお祝いしている
ような。岡山プラザホテルで開
催された記念の会。111名の
方にご出席いただきました。あ
りがとうございました。
湯原内科が開業したのは昭和
52年。みさお会が発足したのが
昭和54年です。糖尿病・漢方・
地域医療を3本柱に、地域にな
くてはならない皆さんから厚く
信頼される医院として続いてま
いりました。
湯原先生も今年84歳になられ
ましたが、本当にお若いです。
岡山の日野原重明先生です。1
00歳まで現役でいられたこと
たいと思います。記念の会には、
日頃お世話になっていらっしゃる
患者さん、みさお会の会員、な
ど。湯原先生をお慕いしている
かたばかりです。
会場は美しい花がいっぱいで、
和やかなムードでした。
湯原先生のご挨拶は、形式ば
らない優しさにあふれていて、
続してお話しする私もリラックス

湯原内科医院・みさお会
40周年記念の会開催

会長 古賀 千恵子

スとしてご挨拶できました。
記念講演は、岡山済生会総合
病院糖尿病センター副センター
長 利根淳仁先生です。「糖尿
の秘訣」が演題でした。
講演に続いて、みさお会には
お馴染みのテノール歌手松本敏
雄先生の歌でお楽しみいただき、
お料理は和洋中・山海のヘル
シー料理です。
懇親会では会場の皆様からス
ピーチをいただき盛り上がりま
した。お陰さまで講演・歌・お
料理とも皆様に大好評でござい
ました。ご協力いただいた皆様
に心から感謝申し上げます。あ
りがとうございました。

糖尿病トピックス

卵を食べても血糖や
コレステロールに影響しない
目玉焼き、ゆで卵、スクラン
ブルエッグなど、さまざまな調
理法がある卵は、栄養価の優れ

おい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メニュー
(プラザホテル・シェフとのコラボ)

- <サラダ>
オクラ、チオジア、シャドークイーン、レタス、大根、プチトマト
<和風前菜3種盛り>
太刀魚南蛮漬け 地鶏の胸肉赤ピーマンソース 飯蛸煮付
<中華前菜3種盛り>
クラゲと大根甘酢 イカと野菜の和え物
サーモン炙りと備長鰯炙り 梅酢ソース
<低温ローストのブラックアンガスビーフ>
グレープシードオイル ノンオイルドレッシング添え
<その他>
白身魚と大根餅 ホノ子野菜のビーツ入り 和風アンカケソース
黒酢豚 ゆで野菜の八宝菜
赤飯俵型 細巻き2種
温ミニ茶そば
季節フルーツ
<特選デザート>
ミルクレープ いちごのムース マスカットゼリー



<栄養価>
エネルギー: 1290kcal
たんぱく質: 72.8g
脂質: 57.9g
炭水化物: 121g
塩分5.6g

◇ 編集後記 ◇
○長生きをしていると周りに親
しくしていた人がいなくなつて
くる。12月はそういうことを知
らされる時期である。
○いなくなつた原因は知らせれ
ぬことが多い。
○想像するしかない場合が多い
が、病気によるものが多いので

ろうことは想像できる。脳梗塞、
心筋梗塞、がん、肺炎、交通事
故、怪我がきっかけ。この年に
なると老衰が混じつたりする。
○1年前には元気だった人が急
に癌が見つかってわずか数か月
の闘病の末亡くなったとか。
○100歳の人は非常に多い日本だ
がさすがに110歳になる人は少な
いらしくて東京のある大学から

わざわざ調査に見えたという話
を聞いた。
○高齢になるのは良いが元気で
長生きできた人間でありたい。
この願いはみんなの願いではあ
るが実現はなかなかむづかしい。
○目が見えて、耳が聞こえて、
話ができ、自分のしたいこと
ができる状況は何とか作ってい
きたいものである。

お正月休みの
お知らせ

12月29日(土) 通常通り
12月30日(日) 休診
1月4日(金) 休診
1月5日(土) 通常通り

保険調剤専門
みなと薬局

岡山市中区湊二七の三番地
電話二七六一〇四六二

た食品だ。

コレステロールが多く含まれ
ているので、卵を控える人は少
なくない。しかし最近の研究で
は、卵を毎日食べても、血糖値
やコレステロール値に影響せず、
心血管疾患のリスクも上昇しな
いという研究をシドニー大学が
発表した。

これまでの研究で、糖尿病患
者が3カ月間、卵を食べ続けて
も、コレステロール値や血糖値、
血圧値に影響しないことを確か
めていた。今回の研究では、卵
を食べる期間が1年間に及んだ

第489回糖尿病講演会と

薬膳を加味した糖尿病食食事会
とき 二〇一九年一月二十四日(木)
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~
「膝や腰の痛み対策」
②「薬膳を入れた糖尿病食:もち麦
入り焼きそばの混ぜご飯ゆずの香
り、白身魚の野菜あんかけ、水菜と
ささみの和え物、ごまみそ汁、豆乳
のふるふるゼリー」 正午~
③運動療法の時間 昼食後~
土橋光雄先生指導
④医学講演.....午後1時30分~
「食事のとり方ーカーボカウントなど」
講師 湯原内科院長 湯原淳良先生

### 耳よりの情報

## 炭水化物は太る 肉は太らない

終戦後は田舎へ行けば米は沢山あった。しかし肉や魚はなかなか手に入らなかった。一升めしと言われるほど毎日米飯をしっかりと食べて育った記憶がある。おかずといえは芋の天ぷらと漬物ぐらい。それでも痩せなかった。非優の生活を見ると役柄に合わせて太ったり痩せたり自由になっている。鈴木亮平は最後の西郷が太っている時には餡入りの甘い菓子パンを沢山食べたと言っていた。最近流行の〇〇エイトの踊り子たちは鍋料理を毎日沢山食べさせて貰っていた。お腹がいはいで最後にうどんは少ししか食べられないとテレビで紹介していた。

牛肉は赤肉100gで輸入肉は150、200キロカロリ、和牛肉の赤肉は肩ロース・サーロイン・ランプで300キロカロリ。白米は100gおにぎり1ヶで、パンは6枚切り1枚60gで160キロカロリである。

場合も安全であるかを確かめようとした。

研究には128人の糖尿病患者者と予備群が参加した。参加者は最初の3カ月間は、週に12個の卵を食べる群と、週に2個の

卵を食べる群に分けられた。6カ月間のフォローアップを加えて、合計12カ月間、参加者は卵を食べ続けた。

その結果、卵を食べる量の変化に関わらず、参加者の心血管リスクを示す検査値には有害な変化はなく、体重減少も達成できた。

2型糖尿病の食事療法では、卵のようなコレステロールの多い食品を食べ過ぎないように指導されることが多いが、今回の研究では、野菜や果物、全粒穀

### 漢方薬と民間薬

蜜柑

世界中のみかんを合わせるとその種類はなんと90種類以上ある。一般的に私たちが食べているみかんは「温州みかん」という種類。温州(ウンシュウ)とは中国の温州のことだが、別段温州みかんの原産地が中国ということではなく、みかんの名産地であった中国温州にあやかって付けた名前のようなのだ。原産は日本の鹿児島県で、不知火海岸ではないかと推定されている。

漢方ではダイダイや夏みかんの未成熟の果実を枳実という。これより少し大きくなったものを枳殻という。成熟した果実も薬用になる。ダイダイの果皮は橙皮、夏みかんの夏皮という。

ほんらい枳実が風で落ちた果実を拾い集めて天日で乾燥したもので古いものほど良いとされ陳皮という。

枳実・枳殻は同じような薬効がある。枳殻は胸のつかえや腹部膨満感を取るためのように気の滞りを治すために用いられている。枳実も枳殻より作用が弱く痰飲や食積の滞りを下行させるために用いる。

成分は芳香性のリモネンを含む精油、ヘスペリジンなど。薬理的には胃腸の非生理的な収縮を抑制し蠕動運動をととのえる働き、炎症を抑える働き、抗アレルギー作用もある。漢方では理気・健胃・消積、去痰の作用がある。抗アレルギー作用もある。漢方では理気・健胃・消積、去痰の作用がある。抗アレルギー作用もある。漢方では理気・健胃・消積、去痰の作用がある。抗アレルギー作用もある。

具体的には気の滞りによるいろいろな症状に聞く。硬結、痰による胸のつかえを取る作用がある。枳実・枳殻の入った漢方をみておこう。

健胃作用 茯苓飲、香砂平胃散 通便作用 大承氣湯小承氣湯、麻子仁丸、分消湯 化痰作用 枳縮二陳湯 行氣作用 四逆散 排膿作用 清上防風湯・排膿散及湯。

物、魚、ナッツ類と組み合わせる必要はないことが示された。

別の実験 ①卵を毎日食べる食事スタイルは、むしろ健康に良いという研究も発表されている。英国のオックスフォード大学などの研究チームは、卵を1日に1個食べている人は、まったく食べない人に比べ、心臓病や脳卒中のリスクが減少する可能性があるという研究を発表した。

②北京大学健康科学センターな

な副作用は起立性低血圧で、立ちくらみに注意が必要です。

薬の使い方 降圧薬治療は通常一つの薬剤で少量から開始し、血圧値や副作用に注意しながら徐々に増やしていきます。しかし、中等症以上の高血圧の場合は、最初から多めの量を用いたり、2種の降圧薬を併用したりすることもあります。通常は1〜3種の降圧薬でコントロールできますが、多剤併用が必要な場合もあります。

降圧薬の副作用 薬は副作用が怖いという話がありますが、降圧薬で治療した人たちは治療しなかった人たちより、脳卒中や心臓病、さらに全体の死亡率も少ないことがわかっています。薬を飲まない方がもつと怖いのが実情です。高血圧の薬には重い副作用は少なく、副作用が出てもほとんどの場合は止めればよくなくなります。

薬をいつまで飲むのしょうか 血圧の薬は一生飲み続けたいといけないものです。降圧薬は高血圧の原因を取る薬ではありませんから、原則として飲み続ける必要があります。しかし、生活習慣をしっかりと守って血圧が低くなれば少なくすることは可能です。

運動の効果 運動にも降圧効果が認められています。ウォーキングのような軽い運動を毎日、30分以上続けることがお勧めです。ただし、運動中は血圧が上昇します。寒い時は十分に暖かくして外に出

## 質問室

高血圧の治療をして30年になります。腰を掛けて計ったのが大体は130/85、若い糖尿病は130/80。高齢者は150/90が上限とされています。しかし個人差があり変な症状が出ない数値が最適でしょう。

なぜ高血圧の治療が必要なのか 高血圧はありふれた病気です。しかし、脳出血や脳梗塞などの脳卒中、心筋梗塞や心不全、不整脈などの心臓病、腎不全などの腎臓病、大動脈瘤や閉塞性動脈硬化症といった血管の病気など、種々の循環器病の重大な危険因子です。から侮れません。

高血圧の治療の種類 降圧薬には多くの種類があります。主なものはカルシウム拮抗薬、アンジオテンシンII受容体拮抗薬(ARB)、アンジオテンシン変換酵素(ACE)阻害薬、利尿薬、β遮断薬、α遮断薬です。ほかに中枢性交感神経抑制薬や血管拡張薬も用いられます。

(65歳の主婦)

### カルシウム拮抗薬

血管へのカルシウムイオンを減らし、血管を広げて血圧を下げます。降圧効果は比較的確実で、狭心症にも有効です。グレープフルーツをジュースなどにすると、薬が効きすぎることになります。

### ARB

アンジオテンシンという血圧や心臓、腎臓に関係するホルモンの作用を抑えて血圧を下げます。心臓や腎臓などの保護効果があります。副作用が非常に少ないのも利点の一つです。

### ACE阻害薬

アンジオテンシンを減らして血圧を下げます。ARB同様、主要臓器の保護作用があります。せきが主な副作用です。

### 利尿薬

腎臓から塩分と水を出すことにより血圧を下げます。また、他の降圧薬の効果を増強する作用があります。利尿薬は、サイアザイド系利尿薬と、ループ利尿薬、およびカリウム保持性利尿薬(アルドステロン拮抗薬)に分かれ、作用や副作用がそれぞれ異なります。

### β遮断薬

主に交感神経の心臓への作用を抑え、血圧を下げます。虚血性心臓病(狭心症)への効果が大きく、頻脈性不整脈や心不全にも有効です。副作用は徐脈やせんそくの悪化などです。

### α遮断薬

交感神経の血管への作用を抑え血圧を下げます。糖・脂質代謝や、前立腺肥大による排尿障害を改善します。主

### 流行語

コレステロール 2015年に改定された厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、コレステロールの目標量(上限)の記載がなくなった。コレステロールを多く含む食品を食べると、血中コレステロール値には影響がないという研究報告が相次いだためだ。

コレステロールの70〜80%は肝臓など体の中で作られ、食事から摂取されるのは20〜30%しかない。食事によるコレステロール摂取量がそのまま血中総コレステロール値に反映されるわけではない。

ただしコレステロールの摂取量を気にしなくて良いという話は、脂質異常症の人にはあてはまらない。

コレステロール値を下げるために必要なのは、良い生活習慣を続けること。さらに「コレステロール値が高い」と指摘された人は、検査を定期的にかけて、コレステロール値の変動に気をつけることが大切だ。

もし、糖尿病と診断されたら、**糖尿病医療共済 だいあ+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: 株式会社共済会(小規模共済制度)