



### 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

### 心身の活力低下を防ぐ 3つの方法

肥満を解消し、運動を習慣として行い座位時間を減らし、禁煙をすすめることにより、フレイルのリスクを減少できる可能性があるという研究を英国のデ

### 糖尿病トピックス

### 楽しかった親睦旅行

10月22日、みさお会主催の秋の親睦旅行に参加させていただきました。場所は「せとうち児島ホテル」。心配された台風も接近せず、みごとな秋晴れのもと、バスの中では賑やかにおしゃべりを楽しみなが、一路ホテルに向かいました。小高い丘に立つホテルに到着すると、瀬戸内海に浮かぶ4つの瀬戸大橋が眺望でき、その美しさにたいへん感動しました。

小坂 智恵子

モントフォート大学が発表した。研究チームは、「英国加齢縦断研究」に参加した50歳以上の男女を対象に、健康状態、障害の程度、認知機能、聴力、視力、うつ症状、日常動作などから56項目からなるフレイルインデックスを作成し、8,780人を12年間追跡した調査データからフレイルの発症について線形回帰モデルを用いて解析した。

聞き入れられていました。講演が終わり、昼食は、海の幸をふんだんに使った和食膳でした。栄養士さんがその場でカロリー計算され、各自、ごはんを残したり、天ぷらの衣を外したりと、糖尿病の方は、食事療法がしつかり身につけておられ、とても感心しました。

### 第495回糖尿病講演会と 薬膳を加味した糖尿病食食事会

とき 二〇一九年十二月二十日(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「大腸の病気」
- ②「薬膳を入れた糖尿病食:ターメリック入り発芽玄米のバエリア、野菜のみそヨーグルトディップ、きのこのマリネ、焼きパプリカのスープ、イチゴソースのパンナコッタ」 正午〜③運動療法の時間 昼食後〜④医学講演……………午後1時30分「冬の皮膚病のいろいろ」

講師 湯原内科院長 湯原淳良先生

### ◆ 編集後記 ◆

○将来の社会保障をめぐる情勢対策がゆれている。  
○政府の試算では公費と保険料でまかなう医療給付費が2018年度39・2兆円、2025年度47・4兆円、2040年度68・5兆円になる見通し。  
○国民医療費全体はこれに自己

負担分が加わって構成されている。○このように増える費用をどの世代が負担するのかを検討する前世代型社会保障検討会議では若い世代の負担をできるだけ少なくしようという議論を積み重ねている。○高齢者などに患者の自己負担を求めるような提案がされよう

としている。それがもめている医療医療改革である。○①75歳以上の窓口負担を1割から2割にする②外来受診時に今ある自己負担に上乘せする「定額負担」の導入③成分が似た市販薬がある薬を保険からはずす。○これに対しては患者の受診抑制になる、重症化になるなどで

### 「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

### みさお会秋の親睦旅行 児島せとうちホテルの献立(概算)

2019年10月22日(火)

刺身、鮪等、卵焼き、小鉢、その他	計250kcal (味付け含む)
鍋もの 豚肉40g	160kcal
天ぷら (れんこん、海老、ひらたけ、ピーマン)	150kcal
茶碗蒸し	60kcal
れんこんもち	120kcal
御飯、ちりめん (150gとして)	263kcal
デザート (アイスクリーム)	144kcal
合計	1061~1100kcal



会議に出席した3師会(医師、歯科医師、薬剤師)は反対している。○支払い側(健保連、経団連、連合)は現役世代の負担は限界として賛成する模様である。○社会保障給付が2018年度は121兆円になるが医療が3割を占めるので来年の診療報酬改定も視野に入れて厚労省や財務省の駆け引きがおこなわれている。○国民の健康を守る観点からするとこれ以上自己負担をふやすのは大問題である。世界を見ても外来受診時に自己負担をさせる国はあまりない。○財源が足りないなら法人税等税金を負けてもらっている大企業の膨大な内部留保を使える施策が必要ではないか。

英国のユニヴァーシテイ カ  
た。

### 耳よりの情報

大豆以外の豆類は血糖が上がる。えんどう、お多福豆、そらまめ、小豆、ささげ、いんげんまめ(金時豆)、手亡、大福豆、虎豆、うずらまめ、花豆)、レンズ豆、ひよこまめ は50%が糖質で占められている。但し糖質の含有率がさやえんどうは5%、落花生は19%、大豆は30%でそれほど血糖は上がらない。さやえんどうは全くの野菜としてよろしいが身の入ったスナックえんどうはえんどう豆と同じに取り扱ったほうがよろしい。

### 豆類の糖質

黒大豆と黄大豆では糖質の含有量は同じだそう。黒は皮にアントシアニンがあり抗酸化作用があるので健康に良いとされている。糖尿病の薬でαグルコシダー阻害薬(a-Gluコバイ・ベイスン・セイブル)があるがこの作用を持つ豆がありアズキ、インゲンマメ、コクリョクトウ種子、リョクトウや黒大豆が取り上げられている。

レッジ ロンドンが6,000人の中年成人を対象とした調査でも、肥満はフレイルの大きな危険因子であることが示されている。①フレイルになるリスクは、標準体重の人では2・7%だが、肥満の人では7・9%に上昇する。

### 漢方薬と民間薬

#### かぜの漢方薬治療

かぜで困っている人は多い。何かといえば葛根湯、普通の薬はPL顆粒というのが定番のようだ。西洋薬にしろ漢方薬にしろ本当は症状に合わせて飲むのが一番よろしい。副作用がないのが一番。例えばPLは鼻水には初期の抗ヒスタミン薬(プロメタジン)が入っているのによく効くが咳には効かず眠気や前立腺肥大の人は尿の出が悪くなるなどの副作用がある。漢方薬も麻黄の入った薬があり心臓の悪い人、前立腺肥大の人は注意する必要がある。ということをやきまえた上で色々な薬を選ぶのがよろしい。

風邪をひいてすぐなら頭痛肩こり鼻水寒気なら葛根湯  
寒気が強ければ咳鼻水があってもなくても麻黄附子細辛湯  
あまり熱がなくのが痛む場合は荊芥連翹湯  
熱があれば体力のある人は麻黄湯、体力のない人は桂麻各半湯  
咳が強くせいでいる場合は五虎湯、麻杏甘石湯  
鼻と咳の場合は辛夷清肺湯  
風邪が長引いた場合は抗生剤が必要なので白血球やCRPを測りその上で上記の薬の他柴胡桂枝湯、小柴胡湯加桔梗石膏、柴胡桂枝乾姜湯などを用いる。

体が弱く薬が飲めない人は参蘇飲、香蘇散なども良い。  
風邪がよくなくなったのに未だに咳が続く時は竹筴温胆湯、麦門冬湯などが用いられる。

### 質問室

糖尿病になったら万事休すと思っていましたがいける勉強すると糖尿病でもそうでない人と同じ生活ができると聞いて今では安心していきます。  
(65歳の男性)

#### 糖尿病はなぜ起る

膵臓からインスリンが出ています。インスリンの作用不足が原因です。その内容はインスリンが出てこない絶対的不足の人とインスリンは出ているのにうまく働いていないインスリン抵抗性のある人に分かれます。

#### 糖尿病と診断するには

血糖を測ることが必要です。糖尿病には色々な病態がありますが血糖を見るのが一番手取り早いのです。インスリンかCペプチンを測定すると不足しているかどうかわかります。標準より多いと抵抗性があると考えます。

#### 治療方針は

食事療法で血糖が改善しないときは薬が必要です。運動療法はいいですが食事療法と運動は車の両輪です。しかし1に食事2に運動です。食事の内容で大切なことは糖質・脂肪・蛋白の中で糖質が一番関係するのは糖質です。

#### 糖質を食べなければ良いのですか

その昔、糖がでるから糖を食べなければ良い考えた名医がありました。しかしそこで治療を受けた患者さんは命を落としたそうです。断食をして命を落とした人もありました。現在でもこの考えが再び脚光をあびています。極端な糖質制限食です。糖質は毎日100gは取らないといけません。糖尿病の治療は緩やかな糖質制限食です。

#### 腎臓が悪い時の食事療法は

塩分制限で1日7g、糖質は十分取ること、糖質制限食はしてはいけません。タンパク制限は腎不全になったらある程度必要ですが通院している方にはあまりおすすめていません。

#### 食品を購入するとき成分表を見ること

カロリー、蛋白、脂肪、炭水化物又は糖質、塩分と書いてありますが必ず炭水化物又は糖質のところを見てください。普通の人は一食40gです。ですのでそれになるよう食品の量を考えたらよろしい。

#### 糖質食品はいわゆる主食に該当します

交換表では表1、表2がそれにあたります。糖質には砂糖のような単糖質と澱粉に分かれますが単糖質質はなるべく少なくすべきです。パンでは菓子パンではなく値段の安い食パンやフランスパンがよろしい。果物は必要でしょうが果物は一日1単位とされていますがなるべく少ないほうが得策です。

②運動不足もフレイルの危険因子だ。座ったままの時間の長い生活をしている人のフレイルになるリスクは6・2%。活発に体を動かしている人のリスクが2・5〜3・5%であるのに対し大幅に高い。  
③喫煙習慣のある人のフレイル

### 流行語

#### フレイルとサルコペニア

フレイルは、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下し、いくつかの慢性疾患の併存などの影響もあり生活機能が障害され、心身が脆弱になった状態。多くの高齢者は、フレイルになり要介護状態へ進む。

中でも筋肉の衰えを表すサルコペニアによる運動機能の低下が重要でその背景には筋肉の減少による筋力の低下がある。筋肉を増強するには牛肉が必要で一日50gの牛肉は欠かせない。同じ姿勢で1時間以上座ったり腰をかけていることはよくない。毎日10分間の歩行がおすすめです。

#### 混ぜて用いるとよろしい。運動30分

毎日10分間歩行がおすすめです。30分と言われますが実行がなかなか大変でしょう。10分なら手軽で可能です。それ以上することは大歓迎です。1時間以上同じ姿勢で座ったり腰掛けたりし続けることは体にも足にも有害です。

#### 血糖HbA1cが大切でしょう

血糖は食後が大切です。HbA1cは0.5%以上上げたり下げたりしないほうがよろしい。

#### 動脈硬化の検査は

動脈硬化などは糖尿病の重大な合併症ですが、当院では血液の検査で脂質、脂肪酸、器械ではCAVI、フオルム、頸動脈エコーを調べます。細小血管症は眼底検査、尿蛋白、神経電導検査で調べます。異常があれば専門施設で冠動脈CT、造影、脳MRIを調べます。

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: 桃太郎共済 (小規模共済制度)