



### 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)

11月21日(木)湯原内科医院にて、毎年恒例の糖尿病週間行事が開催されました。参加者は職員を含めて45名で、会場はいっぱいになりました。当日は「美濃吉」のお弁当をエネルギーと糖質、塩分等をチェックし、試食していただい

### 第55回全国糖尿病週間行事 にこにこ糖尿病人生「落語」と「笑いヨガ」開催(四画に写真)

てから、露の団姫(つゆのまるこ)さんの落語が始まりました。まるこさんは、お坊さんでもあるので、頭はツルツルのままでとても若く可愛らしい方でした。落語の方は、さすがプロで時事問題も織り交ぜながら、ずっと笑いっぱなしでした。

### 紅葉を描く

ことしも秋から冬にかけて、紅葉(もみじ)の鮮やかな色彩に魅せられてきた。中でも、岡山市北区いずみ町の岡山県運動公園は「紅葉の聖地」と言っても良い。周辺から見ても、公園の内部から見ても、一面紅葉に覆い尽くされている。私が今も通っているカルチャーセンターの「水彩画教室」では、毎年春は西川緑道公園の新緑、秋は運動公園の紅葉の写生と決まっている。ことしも十一月の第二、第四火曜日の午前中、クラスの全員がスケッチブックと絵の具を抱

え参集した。ことしは、県営球場に隣り合う「ひょうたん池」が集合場所だった。池の中の小さな島に扇を広げた形の紅葉が一本立っており、池を取り囲む周辺にも南本かの大木の紅葉が池の面に紅色の影を宿している。スケッチに訪れたほぼ全員がこの池の周辺に陣取り、素早く鉛筆でラフな下書きを描き、その上に水たつぷりの絵の具を含ませた筆を走らせる。私は二回の写生で二枚の作品を仕上げた。その錦秋も間もなく終る。

みさお会会長 松田 通男

その後の「笑いヨガ」も、講師の白神素子さんと一緒に会場のみなさんの大きな笑い声が、病院の中を響きわたっておりました。日頃のストレスはどこへやら、あつという間の時間でした。来年もワッハッハッと笑える年になるといいですね。

### 糖尿病ドピックス

ワカメを糖尿病の食事療法に活用

ワカメが食後の血糖値と脂質

第501回糖尿病講演会と

薬膳を加味した糖尿病食食事を

とき 二〇二〇年一月二十四日(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)

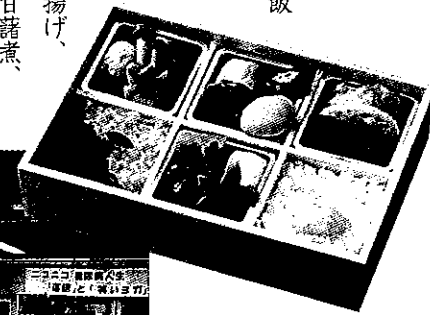
内容

- ①医学ビデオ……………午前11時「脳梗塞のリハビリ」
- ②「薬膳を入れた糖尿病食：鳩麦入りかきもちもち炊き込みご飯、湯豆腐の野菜あんかけ、小松菜しめじの煮浸し、かぶの豆乳みそ汁、ミルクテイーパーリン」 正午～昼食後
- ③運動療法の時間 土橋光雄先生指導
- ④医学講演……………午後1時30分「こんな時には脳梗塞を心配する」講師湯原内科院長湯原淳良先生

### 第499回糖尿病講演会 第55回全国糖尿病週間参加行事 にこにこ糖尿病人生「落語と笑いヨガ」

【美濃吉】京弁当「鞍馬-くらま」(成分表) 11月21日(木)

- 〈おしながき〉
- 牛肉しぐれ御飯
  - 牛肉しぐれ
  - 錦糸玉子
  - クコの実
  - 栗御飯
  - 出し巻卵、唐揚げ
  - 牛肉巻き、栗甘諸煮
  - パプリカ
  - 煮物
  - 南瓜、高野豆腐、椎茸
  - 紅葉人参、いんげん
  - がんとどぎ、大根
  - しめじ、花菱
  - お浸し
  - さつま揚げ、酢れんこん
  - 秋鮭幽庵焼き



栄養素(概算)

エネルギー	482kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	9.6g
炭水化物	75.5g
塩分	3.2g



◇編集後記◇  
 ○この秋の紅葉はいつになく遅い、しかもあまり綺麗ではない。我が家のもみじは数センチの苗木から育てたもので今は2m以上になつている。毎年紅葉の目安にしているがまだ黄葉である。○それでも紅葉をもとめてウロウロしてみた。○11/4は石鎚山へバスツアー

で出かけた。早朝7時半岡山駅をバスで出発。11時には昼めしの中継所〇〇苑に到着松茸御膳をいただく。山麓下谷駅(450m)からロープウェイで山頂成就駅(1300m)に到着。同乗者はみなリフトで小生は徒歩で20分中宮成就社(1450m)気温12度C。手が凍える寒さ)に到着。本来はここから山頂の天狗岳(1982m)が見

えるはずだったがあたり一面ガスがかかって何も見えず。ロープウェイの途中には紅葉らしき風景が広がっていた。○11/24は職員旅行で京都醍醐寺と宇治平等院をバスで訪れた。醍醐寺はあたり一面紅葉の山に囲まれたお寺を想像していたが山は遠く境内は広くしかも2018年9月4日に近畿地方を襲った台風21号で、3000本も木が倒れ被害がそのまま全山紅葉の壮大さはなかった。上醍醐にある開山堂は標高450mの醍醐山の山頂にあるがそこまでは行けなかった。しかしお寺らしくこじんまりした紅葉は見事であった。宇治平等院は写



### お正月休みのお知らせ

12月28日(土) 通常通り  
 12月29日(日) 休診  
 1月5日(日) 休診  
 1月6日(月) 通常通り

### 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

真で見るような大きな池に立つ御殿を考えていたが割とちつぽけであった。しかし随所のもみじは写真になった。お茶処で宇治らしく高価なお茶を頂いた。○12/8は地元の半田山植物園へ行ってみた。ちよつと時期はずれではあったがまだ紅葉が近しい大木のみみじであった。ドウダンツツジも見事な写真になった。約2時間散策したが一番高いところにある一本松古墳(100m)まで歩くとい運動になった。

**の上昇を抑える**  
そのワカメを食べることで、食後の血糖値や脂質の上昇を抑えられるという研究が発表された。研究1は理研ビタミン、研

### 耳よりの情報

日本食が健康的であることが世界的に注目されている。ワカメなどの海藻は日本食に欠かせない食材。

### ワカメ

なかでもワカメは、日本食に欠かせない食材。日本人は古くからワカメを食べてきた。海藻は日本では馴染み深い食品だが、欧米ではあまり食べられていない。食文化が多様化しており、海藻の健康効果は世界から注目されている。

究2は藤女子大学の三田村理恵子教授が共同で行った。2件の研究のどちらも、乾燥カットワカメを利用したもの。

### 漢方薬と民間薬 薄荷

ハッカは日本各地に自生するしそ科の多年草からつく。日本で取れるのはジャバニーズミントでメントールの含有量が多くのメントールが合成されるまでは世界中に輸出されていたらしい。ヨーロッパ産セイヨウハッカはペパーミントといいメントールの含有量は少ないが香りは強い、アメリカ産ミドリハッカはスペアミントといいメントールは含まずカルボンが含まれている。

ハッカから取れるメントールは民間薬としてもよく用いられている。皮膚につけると冷却作用、麻酔作用を有している。局所の血流を増加させる。その作用を利用して筋肉痛・関節痛などに用いる湿布、軟膏、マッサージオイルに入っている。メントールを取ったハッカ油にも似た作用があり歯磨き粉、ガム、食品、化粧品に利用されている。ハッカを水蒸気蒸留すると精油が得られるこの90%はメントールである。精油の効能は皮膚刺激、血管拡張、中枢抑制、鎮痙作用と知られている。

漢方では薬能として解表(熱を下げる)、利咽(咽喉痛の薬)、透疹(はしかの発疹を促す)の効能があるとされ熱病の代表的な辛涼解表薬(汗を出して熱を覚ます)である。例を挙げると感冒、頭痛、咽喉痛、歯痛、はしか、皮膚掻痒症、を改善する。ハッカ油は口臭、口内炎に用いる。更年期障害には柴胡・芍薬とで加味逍遙散、かぜの初期で咽喉痛・頭痛・咳に金銀花・連翹とで銀翹散、かぜで咳が強い時には桑葉・菊花・杏仁とで桑菊飲、頭痛には白芷・川芎とで川芎茶調散、扁桃炎や中耳炎などには荊芥連翹湯や柴胡清肝湯として、ニキビ湿疹に清上防風湯がある。

乾燥カットワカメであれば、保存が効き、水戻しをすればいつでも食べられるので、利便性が高い。ふだんの食事にワカメを使った料理を一品加えることは、すぐに取り組める食事法になる。

試験1では、健康な成人男女26人を対象に、乾燥カットワカメ4gを水戻ししたものを摂取したものを摂取してもらった後で、米飯200gを食べてもらった。

食後30分後、60分後、90分後、120分後の血糖値や血中のインスリン値を測定し、ワカメを摂取していない時の値と比較した。

その結果、ワカメを摂取した時には、摂取していない時と比較し、食後の血糖値やインスリンの上昇が抑制された。

試験2では、健康な成人女性9人を対象に、乾燥カットワカメ4gを水戻ししたものを摂取してもらった後で、脂質が40・6g含まれる食事(負荷食)を摂取してもらい、食後の血中の中性脂肪やTC(レムナント)コレステロールなどを測定し、ワカメを摂取していない時の値と比較した。

その結果、ワカメを摂取した人では、虚血性心疾患の発症リスクが低いことは、国立がん研究センターなどが実施している「PREC研究」でも明らかにしている。この研究は、日本人8万6,000人を20年間追跡して調査し、海藻を毎日食べている人では、虚血性心疾患の発症リスクが最大で、男性24%、女性44%低いという結果になった。

### 質問室

冬の頃からかあちこちに発疹ができて広がって今では全身が赤くなりところによっては皮膚が分厚くなり盛り上がっています。(65歳の男性)

#### 冬に多く見られる皮膚病

しもやけ(凍瘡)、お年寄りや子どもに多いカサカサ肌の湿疹、女性に多い手荒れ、やけどなどです。

#### しもやけ

しもやけは医学的には凍瘡といいますが、真冬に起こるイメージですが、朝晩と日中の気温の差が激しい初冬、春先に起こりやすくなります。

原因は寒さで末端の血管が収縮し、血流が悪化し帰る血が溜まって鬱血することです。それに伴い末端の部位(手足、耳の縁、耳たぶ、鼻の頭など)が赤紫色に腫れてカユミを伴います。また、ひどくなると水ぶくれや皮むけができて痛みがでることもあります。

治療は寒いからといっていきなりお湯につけるのはよくありません。動脈の血流が盛んになり鬱結を助長するからです。まず手足をよくマッサージすることです。薬は皮膚の血行を良くする外用剤を塗布したり、内服薬(ビタミンEや瘀血を取る漢方薬など)を服用します。また、入浴時などに洗面器に冷水と温水を用意し、交互に一分おさぐらいに手足をつけるなどの方法も効果があります。

#### かさかさ肌

皮膚は最外層を角質で覆われていますが、角質層から水分が失われるとカサカサしたいわゆる乾燥肌になります。角質の水分は角質細胞間脂質(セラミドなど)と皮脂により保たれているため、皮脂の少ないお年寄りや子ども、セラミドの量が少ないアトピー性皮膚炎の人などでは冬はカサカサした肌になりがちです。角質層は外界からのバリエーション(ばい菌などの侵入を防ぐ)の役割を果たしているため、角質が破壊されていると、ばい菌が侵入しやすくなったり、軽度の刺激も痒みを引き起こすようになります。入浴時汚れを落とすことが必要ですがナイロンタオルで強くこするのは一時的に気持ちよくなるため禁物です。石鹸も通常は薬用のものは必要なく、安価なものでも十分です。シャンプーなど液状のものにはよく重曹・オリーブオイルなどはよろしい。イオウ剤はよくありません。

#### カサカサ対策

入浴後は適切な保湿剤(尿素剤、ヘパリン類似物質の泡状スプレー・水性や乳液状ローション・クリーム)、ワセリンなどをぬり、皮膚を保護します。

#### 主婦湿疹

一日に何度も手を洗ううちにカサカサしてあかざれとなり、洗剤、石鹸などによる刺激に過敏になり、皮膚炎を生じやすくなっています。予防的に手袋(できれば木綿のものの上にゴム手袋をします)をしますが、上記の保湿剤を繰り返し塗り塗布して皮膚を保護することも必要です。改善しない場合は、手のアレルギー性皮膚炎の可能性があり、皮膚科で原因を調べる必要があります。

#### やけど

やけどの程度は深さと広さにより判断されます。浅いやけどでも、広範囲だと重症とみなされます。やけどの1度は中高温の熱湯でやけどしたときなどに皮膚が赤くなる程度で数日後も残さず治ります。II度は高温の熱湯、熱風などによるやけどで水疱や水疱がただれた状態で痛みを伴います。10日から2週間程度で治ります。III度の熱傷は火災、電撃症などのときに生じ、皮膚は白く硬く乾燥し、あるいは黒焦げで硬くなり痛みもなくなってしまう

やけどの治療  
すぐに流水(水道水で可)で20分くらい冷やすことです。

この場合、衣服を着たままやけどしたのであれば、無理にはがさず、衣服の上から水で冷やすことが肝心です。使い捨てカイロはタオル2枚分の上に貼るのが正しい使い方ですが誤って長時間当てすぎた場合にできる低温熱傷では長い時間熱が作用することにより、深いやけどとなるため、Ⅲ度の熱傷となり、治療に時間がかかることとなります。

#### ひび・あかざれ

もともと手の表面は、汗や皮脂が分泌されて潤いのバリアを作っています。これが水分の蒸発を防ぎ、さまざまな刺激から手を守っているのです。しかし、冬場はバリア機能の洗い落としで皮膚の乾燥が起きやすくなっています。皮膚の外用薬には紫雲膏が良いのですが保険では使えませんので御自分で購入して下さい。喫煙は末梢血管の血液循環を悪化させますのでよくありません。

#### みずむし(白癬菌症)

夏のものですが冬でも暖房器具が普及してから水虫が悪化する場合があります。また冬に一旦良くなった水虫も暖かくなったら再燃することも多いので治まったところへ薬をつけておく方が無難です。

### 流行語

#### 脂質異常症とレムナント

脂質異常症は、悪玉(HDL)コレステロールや中性脂肪が多過ぎる、あるいは善玉(HDL)コレステロールが少なすぎる、などの状態になった病気のこと。最近では「レムナントTC」が注目されている。

レムナントは通常、すみやかに代謝され、血中にはほとんど存在しないが、中性脂肪が高く、善玉(HDL)コレステロールの低い人では多い傾向がある。糖尿病や腎臓病があると、レムナントが増えやすいと考えられている。

リポタンパクの産生亢進や、何らかの代謝障害があると、血中レムナントが増加する。レムナントが増えると、白血球の一種であるマクロファージが異物としてとりこみ、血管壁に沈着して、動脈硬化を促進させる。

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・橋本共済(小規模共済制度)