

健康チャンネル きょうと

2014.7／第248号



石清水八幡宮

- ・診察室より『糖尿病外来便り』
糖尿病・内分泌代謝科 齊藤 昇
- ・がん検診の疑問質問⑪～心臓にがんはできますか?～
- ・平成25年度 複十字シール運動のご報告
- ・保健指導ものがたり 第7回『専門と道楽』
- ・「平成26年度 結核の予防とがんを考えるつどい」のお知らせ
- ・リレーエッセイ
- ・ものぐさ料理ノススメ「レンジでスープカレー」

Vol.
248



一般財団法人 京都予防医学センター

糖尿病外来便り



糖尿病・内分泌代謝科
齊藤 昇



診察日に患者様のお元気な様子を見るとホッと致します。通院日に3日間の食事記入を持参していただき、空腹で採血・採尿させて頂いております。血糖コントロールの良は空腹時血糖110～130mg/dl未満、HbA1c6.2～6.9%未満（国際基準）でしたが、最近では低血糖を避けるため、経口血糖下降剤服用ではそれらを緩めにしています。

血糖コントロールの主要目的である糖尿病合併症の予防としてHbA1c7%未満、空腹時血糖130mg/dl位となっております。さらに、血清脂質（特にLDLコレステロール）、血圧、体重などの調整も必要で、禁煙も続けて頂いています。

マグネシウムの摂取を推奨

治療は食事療法が基本で、適正な熱量摂取と栄養素の良好なバランスをめざしています。当外来では電解質のマグネシウム（Mg）が不足しない様にしています。Mgは糖代謝の決め手となる酵素の働きを高め、そこでMg不足は糖尿病状態に近づけ、心血管疾患（糖尿病合併症）を促進します。当外来の40人中80%でMg摂取量が推奨量に満たない状況でした。

この対策として山名栄養士が中心になって、Mgの多い食品を選べるために糖尿病食品交換表と併用出来る「高Mg食品自己チェックシート」を考案しました。交換表と同じ分類で表1の玄米・胚芽米・和ソバ、表2の果物、表3の豆類・納豆・豆腐、表4の牛乳、表5のアーモンド・落花生、表6の海藻、京菜などです。これらを選んで頂いてMg不足を解消しましょう。

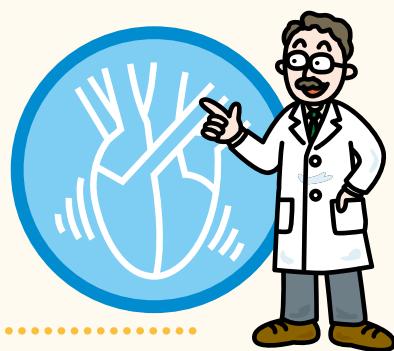
通院加療で合併症の予防を

糖尿病合併症（細小血管症、大血管障害）の予防・治療は患者様のQOL（生活の質）を良くしたり、健やかな延命のために必要です。糖尿病からの腎障害は蛋白尿から始まります。蛋白尿と関係する尿アルブミンを当外来で日々測定させて頂いています。尿アルブミン30mg/gCr未満は正常ですが、30～299mg/gCr未満は微量アルブミン尿（軽度蛋白尿）300mg/gCrは顕性アルブミン尿（高度蛋白尿）となります。当外来で約3年の前後の比較で、86例中50%の方が後に尿アルブミンが減少しておりました。他の病院でもほぼ同様の成績です。定期的な通院加療で糖尿病腎症が半分の方で良くなったのです。



がん検診の疑問質問① 小さな疑問や質問を通して、がん検診への理解を深めよう！そんなコーナーです。

心臓に がんはできますか？



がん（悪性腫瘍）は基本的にすべての臓器、組織でできます。心臓も例外ではありません。あまり聞くことがありませんが、男性にも乳がんがありますし、血管や目にもがんができます。

がんは大きく3つに分類することができます。

- ①造血器でできるもの：白血病、悪性リンパ腫など
- ②上皮細胞でできるもの：「癌腫（cancer）」という。肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がんなど
- ③非上皮性細胞でできるもの：「肉腫（sarcome）」という。骨肉腫など

心臓には上皮細胞がないため、できるのは③のタイプです。

では、体中の臓器・組織にがんができるのに、がん検診は肺・胃・大腸・乳房・子宮などだけでよいのでしょうか。がん検診を受ける側としては、1回の検診で体中のがんの有無がわかれればいいのにと思いますが、医療はそこまで進んでいません。しかも、国民の税金を使うがん検診の場合は、実施に至るまでに次に示すような高いハードルがたくさんあります。

- 多くの人が亡くなる原因になっているがんであること
- 無症状のがんを見つける検査の方法があること
- その検査は、安全で安価で多くの人に実施できること
- その検査は、見逃しも過剰診断もできるだけ少ないこと
- 検査で見つけたがんを治療する方法があること
- 検診によってそのがんで亡くなる人の数を減らせる

がんは肉腫より癌腫のほうが圧倒的に多く発生し、肉腫である心臓の悪性腫瘍は大変稀ながんの1つです。今あるがん検診は、多くの人がかかるがんを見つける検査であり、前述のハードルをクリアしてきた検査です。「がんが心配」なら、まずはベーシックながん検診から。（ちなみに、心臓の腫瘍は心電図検査や診察での聴診をきっかけに発見されることがあるそうです。）

健康推進係 保健師 阿部 圭子

平成25年度 複十字シール運動のご報告

昨年度も多くの方々によるあたたかいご協力を賜り、誠にありがとうございました。京都府支部としての募金総額は3,170,764円、全国では277,273,762円になりました。

皆様からの募金は、結核予防の普及啓発及び結核予防団体の活動に役立たせていただきます。

これからも、結核のない明るい社会を築くために、皆様のご協力をお願いいたします。



保健指導ものがたり

第7回 「専門と道楽」

保健指導では様々な生活習慣に遭遇する。「日本中の鶏なくそうと思う」ほどの鶏好き40代男性、炊き込み御飯2合1人前也50代男性、牛乳1日4リットル也40代男性、山頂でマムシ酒あおる趣味50代男性、365日豚バラ肉で自炊20代女性、秘伝素潜り貝とり減量法40代男性等々。本人が淡々と語る隣、私ジェジェジェの連続であるも、それを楽しく思う気持ちは年々増すばかり、果たしてこれ専門職としての成長なのか。まさか道楽ではあるまいなと思っていた頃。

「人の生活習慣きくんほんまにおもしろい」保健師のA先輩が血沸腾き肉躍る星にてコメントされた。(A先輩…保健指導の時を回想…) 大笑いしている時もある。私はA先輩のキャリアと仕事の様子から、このコメントは専門職としてのセリフだと思った。

良い保健指導は、保健師も楽しいのかもしれない。良い時間になったなあと思えるときは、対象者の笑顔が浮かび個性的な生活習慣に愛着がわき、楽しかったーのである。

様々な生活習慣に遭遇する楽しみは、仕事に慣れてきたゆえの道楽ではなく、良い保健指導が増えた成長の証であるか。

と、格好よく論じてみたものの、ほんとうに楽しいのあります。私は子どものときから本が道楽ですが、その人の生活習慣話というのは小説を読むようです。小説を読むように、その人になりきって、その人の物語に沿う健康づくりと一緒に考えていきたいです。

保健指導の案内が届いたときは、ぜひ!ご利用ください。

健康推進係 保健師 西村久美子

●平成26年度

結核の予防とがんを考えるつどい

日時 平成26年9月12日(金)

開場 午後1時 開演 午後1時30分

入場
無料

会場 ウィングス京都
(京都市男女共同参画センター)

京都市中京区東洞院通六角下る

講演I 「非結核性抗酸菌症について(仮)」

国立病院機構 南京都病院 診療部長

佐藤 敦夫 先生

講演II 「検診でわかる胃の病気～ピロリ菌が関わる胃の病気を中心に～」

京都大学大学院医学研究科
次世代免疫制御を目指す創薬医学融合拠点
消化器内科学 特定准教授

渡邊 智裕 先生

お申し込みはお電話にて

電話 075-811-9131

当日アンケートにお答えいただいた方に抽選で
50名様にマンモグラフィ検診無料クーポン券
(対がん協会発行)を差し上げます。

ルーキー エッセイ

センターで働く仲間を紹介させてください

総合健診課 看護師
上野 優子



私の部署では、人間ドック・健康診断・特殊健診・診断書作成などを行っており、毎日、老若男女問わず、沢山の方と接します。きっちり、健康管理をしておられる方もいれば、中には、生活習慣病や予備群の方など、様々な健康状態の方がおられます。

日々の食事の見直しや間食についてお話ししている

私も、和洋問わず無類の甘党。自覚はしていたつもりでしたが、確実に代謝が落ちていることを知り、早く、食生活の見直しをはじめました。甘いものを食べ過ぎて、「糖質過多」になると、体全体に様々な影響が及びます。その中の1つが、細胞の「糖化」です。細胞が糖化すると、肌の色はくすみ、将来的に、シミやたるみの原因になると言われています。糖化が起きるのは肌だけではなく、健康面でも、骨粗しょう症や糖尿病のリスクを高めます。糖質過多は、「美容と健康」の両方に影響を及ぼし、ひとつも良いことがありません。健康な体づくりのために、バランスの良い食生活を心がけていきたいと思います。

皆様の、年に一度の健康診断も、自身の健康状態を知り、生活習慣の見直しのきっかけとなりましたら、大変嬉しく思います。

ものぐさ料理ノススメ

●レンジでスープカレー

暑中お見舞い申し上げます。今年も暑い夏がやってきました。台所で料理を作るのも暑さとの戦い。今日は、電子レンジでチン! のスープカレーをご紹介します。夏野菜をたっぷり使ってビタミン、ミネラルを補給、皮なしの鶏もも肉でタンパク質をとります。



材料 (2人分)

鶏もも肉皮なし	90g	なす	中2本 (200g)
片栗粉	小さじ1	ブチトマト	50g
ピーマン	中2個 (60g)	水	300cc
かぼちゃ	60g	カレールウ	20g
人参	中1/2本 (100g)		

作り方

- ピーマン、かぼちゃ、人参は1cm角に切る。なすは、1cm幅の輪切りにする。
- もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- 耐熱ボウルに①とブチトマト、②を入れて水を注ぐ。カレールウを碎いて加え、両端を少し開けてラップをかける。
- 電子レンジ(600W)で10分ほど加熱し、一度取り出して混ぜる。再び5分ほど加熱する。ルウが溶けて、鶏肉に火が通り、人参が軟らかくなっていることを確かめて取り出す。

(1人分の栄養価) 热量: 182.5kcal、たんぱく質: 11.6g、脂質: 6.0g、炭水化物: 21.5g、塩分: 1.0g

きのこや好みの野菜を入れても美味しいです。雑穀を混ぜたご飯にも合います。
塩分を控えている方はスープを残してください。

管理栄養士 古田 千壽

風しんを予防しよう

風しん
抗体検査
(無料)

風しん
予防接種
(助成)

妊娠を希望する女性や抗体価が低い妊婦の同居者等は、府内保健所と委託医療機関で無料で抗体検査を受けることができます。

抗体価が低い、妊娠希望の女性や妊婦の同居者等へは予防接種の一部助成があります。詳しくはお住まいの市町村へお問合せください。

風しん(三日はしか)に妊娠初期の女性が感染すると、胎児に先天性風しん症候群という、難聴・心疾患・白内障等の障害を引き起こすことがあります。風しんは予防接種で防ぐことができます。風しんにかかったことがなく、予防接種を受けていない方は、妊娠前に抗体検査や予防接種を受けることをお勧めしています。

京都府予防接種相談センター
(京都予防医学センター内)

電話 075-811-9131

月・木・金の9時～17時(祝日を除く)



編 集 後 記

相国寺

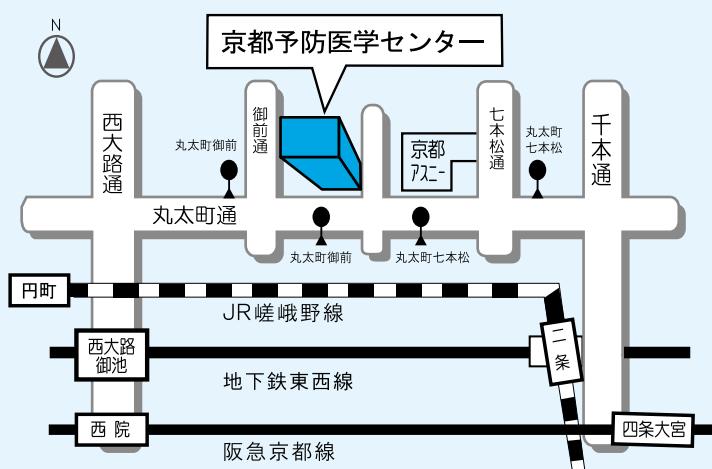
今年の3月で50歳になりました。定年まであと10年。そろそろ、定年後に何をするか考えなければいけない年代になってきました。人生80年と考えると、定年後の充実感が人生の充実感の大きなウェイトを占めていると思います。

その事を考えると、仕事以外の人間関係を作るために、活動範囲を広げていかなければいけないと思うのですが、中々、その一步を踏み出せません。

これは、ある意味人生最後の大きな課題かもしれません。とりあえず何事にも億劫にならない事ですね。

(軽尾)

一般財団法人
京都予防医学センター



〒604-8491

京都市中京区西ノ京左馬寮町28番地

(京都市中京区丸太町通御前東)

TEL: 075-811-9131(代)

FAX: 075-811-9138

<http://www.kyotoyobouigaku.or.jp/>

E-mail genki@kyotoyobouigaku.or.jp

結核予防会京都府支部

予防医学事業中央会京都支部

日本対がん協会京都府支部



日本病院会・日本医師会
「人間ドック・健診施設
機能評価」認定



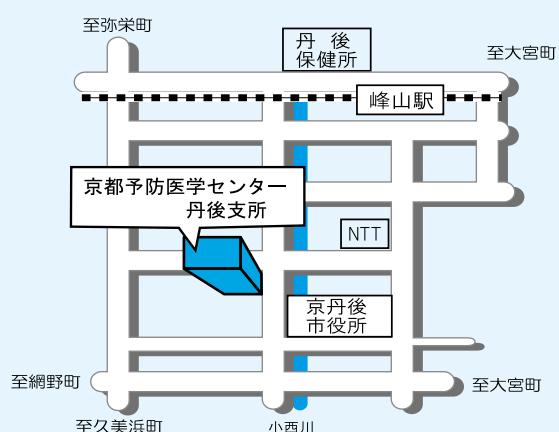
JMAQA-1009
施設内健診



QMS Accreditation
R014



IS 511746 / ISO27001:2005



【丹後支所】

〒627-0012

京都府京丹後市峰山町杉谷784

TEL: 0772-62-0693

FAX: 0772-62-5979