

# かなえ

第8号(平成24年7月1日)

医療法人社団鼎会 八柱三和クリニック

千葉県松戸市日暮1-16-2 日暮ビル2階 047-312-8830

<http://www.yabashirasawa-clinic.com>



今月号の絵は「新八柱駅前にて」です。

八柱三和クリニックのある我が街・八柱の玄関、新八柱駅。いつも手紙を出しに行くポストも公衆電話の横に描かれています。

作:松戸市在住 水彩画家 菅谷功氏

## 糖尿病の食事療法

八柱三和クリニック 院長

斉藤 丈夫

糖尿病の治療の根幹は食事療法です。慢性疾患においては食事療法は様々な役割を持ちますが、中でも糖尿病の食事療法は特別な地位にあります。まずその食事療法の内容をおさらいしてみましょう。

慢性疾患の食事療法は3つのタイプがあります。補充型と回避型、それからバランス型です。補充型の代表は鉄欠乏性貧血です。不足している鉄分を食事で補充するという単純なものです。このタイプは食事療法をしのぐ効果がある薬が簡単に作れます。錠剤でレバー1kg分に相当する鉄を補充できます。多くの慢性疾患の食事療法は回避型になります。高血圧では塩分、高尿酸血症ではプリン体、高コレステロール血症ではコレステロールの多い食品、それぞれ病気を悪化させる成分を避けます。回避型でも食事療法に取

って代わるような薬が使えます。降圧利尿剤は塩分を尿から追い出すことによって減塩食と似たような効果が得られます。回避型では行き過ぎると栄養的に歪みが出る心配もあります。コレステロールの多い食品を一切食べないのは現実的ではないし、不健康でもあります。

糖尿病の食事療法はバランス型です。各栄養素をバランスよく配分した適正なカロリーの食事を規則正しく摂取する、これが糖尿病の食事療法の基本原則です。糖尿病に特別良い食品も悪い食品もありません。偏りを排することが主眼であり、特徴がないことが特徴と言えます。偏りがないので食事療法の代用になるような薬をつくることできません

補充型と回避型の食事療法は、その病気がない人が実践することは無意味ですし、有害かもしれません。一方、糖尿病の食事療法は誰にとっても望ましい食事療法です。まさに万人の健康食です。血糖値に対する効果も優れています。よく1割から半分原則と言います。1割の過剰摂取を抑えることによって血糖値がだんだん下がって半分になることも望めるからです。高尿酸血症の食事療法などは逆に半分から1割です。摂取するプリン体を半分にしても尿酸値を1割下げるのが精いっぱいです。糖尿病の食事療法は、高い効果と普遍性があり、しかも薬で代用できません。慢性疾患の食事療法の中でも特別な地位にあることが分かると思います。

糖尿病のよい食品というは手を代え品を代え繰り返して宣伝されています。『……で血糖値が驚くほど下がった』というキャッチコピーです。マスメディアで取り上げられるとその食材が品薄になるようなことがあるようですが、そのうちに忘れ去られているのが実情でしょう。目くらまを立てるのほどのものではありませんが、試みに糖尿病に良いと宣伝された食品の数年間ほど丹念に拾い上げてみると、何を食べても糖尿病が治るということになるはず。結局バランス型の糖尿病食と同じ所に落ち着きます。

最近取り上げられることが多いのは炭水化物制限食です。炭水化物を減らせば糖尿病が良くなるというもの。これはちょっと軽視できないところがあります。大袈裟に言えば糖尿病の食事療法の根幹を揺るがす潮流だからです。炭水化物は消化されるとブドウ糖になるので血糖に対する影響が最も早く現われる栄養素です。食後の高血糖を防ぐために炭水化物を制限するという考え方は理にかなっていません。しかし相対的に脂肪の

割合が増えることによって体重増加を来す懸念もあります。また炭水化物制限食によって血糖値のコントロールは改善したが、かえって動脈硬化が進行したという臨床研究もあります。日本食は伝統的に炭水化物が多いものですが、日本人は欧米に比べて冠動脈疾患などの動脈硬化性疾患が少ないことは疫学的に証明されています。また日本人がハワイに移住すると糖尿病の発症率が高くなることが知られています。炭水化物中心の食事から脂肪中心の食事に変化したためであると推測されています。このように炭水化物制限食に対する反証はたくさんあります。しかしこの方法で良い結果を出している患者さんがいることも事実です。

体重を減らすことが最優先である肥満型の患者さんは、一日の総カロリーをいかに減らすかが課題です。よく患者さんに自分の食事で何が悪いのか、何を減らしたらよいかと聞かれます。どれでもいいからとにかく減らさないと答えるしかありません。エレベーターの重量オーバーのブザーが鳴った時に誰が一番悪いのか議論しても仕方ありません。降りやすい人に降りてもらおうしかありません。それと同じことで、減らしても我慢できるものから減らさないとアドバイスしています。仕事での空腹は平気だが夕食はたっぷり食べないと無理という人がいます。反対の人もいるでしょう。体重が減らすという結果が優先で栄養素や食事の配分は二の次という面があります。

糖尿病の食事療法はゴールドスタンダードであり完全に確立したものです。安易な流行に押し流されるようでは困ります。食事療法を指導する立場にある栄養師や看護師は基本を押さえておかなければなりません。しかし患者さんの生活習慣や嗜好も千差万別ですから、糖尿病の患者さん全員に通用する王道はないようです。患者さんに合った方法であれば多少基本を外れていてもよいのかもしれませんが、いずれにしても、マスメディアやインターネットなどで不特定多数の人に発信された情報は、患者さん一人一人に合っているかどうか分かりません。医療スタッフにも相談することが大切だと思います。



みんなで歩こう会に参加して  
看護師 工藤愛

先日、三和さくら会(糖尿病患者会)の催し物として、21世紀の森公園へ歩いて行ってきました。実は私、通勤も自転車と電車ですし、クリニック内をちょこちょこ歩きまわる程度で、ウォーキングには無縁でしたので、正直、歩きには自信がありませんでした。天気は暑すぎず、雨も降らず、風が気持ちよくウォーキング日より？お喋りしながら、日頃車で通りすぎてしまう街並みをゆっくり眺めながらわいわいと歩いているうちに15分程度で到着！何度か訪れたことはありましたが、周りを歩いたのは初めてで新鮮に映りました。その広さもさることながら「ママシ注意！」だとか、ザリガニ釣りができたりだとか、自然の深さを感じつつ、のんびり森林浴してきました。皆さんのお持ちの万歩計を拝見し、ほぼ5000歩記録されていたのでビックリしました。皆さんも機会があったら是非訪れてみてください。秋の紅葉もステキなんじゃないかなあ～。



家庭菜園  
医事課 榎本麗子

昨年の春、庭に小さな花壇を作りました。野菜嫌いな4歳の息子が食べられるようになってほしいと願いを込めて、ピーマン・トマト、そして大好きなイチゴを植えました。イチゴは花は咲いたものの実がなりませんでしたが、子供達と毎日水やりをして「大きく大きくな～れ」と声をかけていました。すると夏の終わり頃に、赤と緑の大きなピーマンと甘いトマトが何個か採れました。トマトはサラダに入れて食べました。そして今年。去年実がつかなかったイチゴが、寒い冬の間枯れずに頑張り、たくさんの花を咲かせ実をつけたのです。小さな実がだんだん大きくなり真赤な色にかわり「明日の朝とってたべようね」と子供達と約束し迎えた朝。なんと昨日まで庭にあったたくさんのイチゴが1個もない！！残っていたのはまだ固く小さいイチゴが数個だけ・・・。イチゴ泥棒の正体は・・・カラスでした。すぐ横の電信柱の上にもつとまっていて、私達と同じように食べ頃になるのをきっと待っていたのでしょう。来年こそはイチゴが食べられますように。今、花壇には紫陽花が咲いています。梅雨に入りすっきりしない天気が続きますが、毎朝色とりどりの紫陽花をみると、とてもきれいで癒されます。まだまだガーデニング初心者の私ですが、次はどんな花を植えようか、どんな野菜を育てようか、考えるだけでとても楽しい気分になります。

<クリニックニュース>

6月21日(木)全体会議がありました。今回は斉藤理事長が日常診療で用いている「リーフレットシステム」について勉強会がありました。



八柱三和クリニック診療医師担当表

		月	火	水	木	金	土
乳腺外科	午前	渡辺 修	渡辺 修	(手術)	渡辺 修	渡辺 修	渡辺 修
	午後	渡辺 修	渡辺 修		(手術)	渡辺 修	
整形外科	午前					浅野健一郎	早田浩一郎 (2, 4)
	午後	小酒井治 (2, 4)			小林洋平	浅野健一郎	
内科 1	午前	斉藤丈夫	斉藤丈夫	斉藤丈夫	斉藤丈夫	斉藤丈夫	斉藤丈夫
	午後	斉藤丈夫		斉藤丈夫	(在宅)	斉藤丈夫	
内科 2	午前	渡辺聡枝	渡辺聡枝	渡辺聡枝	渡辺聡枝	渡辺聡枝	杉崎良親
	午後		渡辺聡枝	渡辺聡枝	渡辺聡枝	(高林克日己)	
内科 3	午前	鈴木明子		鈴木隆弘	鈴木明子		高林克日己
	午後	鈴木明子	仲野総一郎		鈴木明子	鈴木明子	
胃カメラ	午前	渡辺英二郎		鈴木明子		鈴木明子	
大腸カメラ	午後	渡辺英二郎		鈴木明子			

<お知らせ>

整形外科：7月より診療日・担当医師が変更になります。

外来担当表をご覧ください。

さくらんぼの会(乳がん患者会)：7月21日(土)午後3時より 定例会が行われます。参加される方は、クリニック窓口に参加申し込みのうえ、おいでください。

鈴木明子医師：8月13日～8月15日 休診いたします。代診はありません。

渡辺修医師：8月23日(木) 24日(金)休診いたします。代診はありません。

編集後記

2012年も半分を過ぎました。季節は夏を迎えます。

暑くなってきましたので、体調管理に工夫が必要ですね。

水分摂取や室温の調整など工夫をして、体力消耗を避けるようにしたいと思います。

昨年我が家では、ゴーヤを植えて緑のカーテンを作りました。見た目に涼しく、陽を遮る効果も大でした。今年は植木屋さんをお願いし、思い切って庭木を大きく剪定してもらい、風通しを良くしました。夕涼みに窓を開けて、自然の風を楽しむのもよいか・・・と思っています。

総務：中野三代子