

ホームドクター通信

当院からのお知らせ

新しい年を迎えました。
旧年中は大変お世話になり有り難うございました。
本年もよろしくお願い致します。

昨年は震災・原発事故・台風、大変なことが色々あり、歴史に残る一年でした。

犠牲者も多くでました。自然災害は突然起こります。この国に住む以上は避けようもなく、自然災害は起こるものと認識して、その被害を最小限に抑えるような対策が重要となります。個人でできるものは用意しないとイケませんが、制度のようなシステム的なもの、設備などは政治に期待しないと仕方ありません。

しかし、報道をみてみますと、原発最悪のシナリオをなかったものとしたこと、政府が設置した会議の議事録などが作成されていなかったことなど、ぱっとしないニュースばかり目につきます。マスコミの世論誘導がもたれませんが、さらに政局では、政界再編の動きが活発化しています。いい方に向くよう期待しています。まずは復興第一で。

インフルエンザが猛威を振るっています。
1月になって寒波の襲来が相次ぎ、とても寒い日が続いています。それに伴い、インフルエンザが流行しており、学級閉鎖の情報も連日です。
今流行しているのは、A香港型です。B型もでているようです。

インフルエンザには特效薬が何種類かあります。
当院でも、点滴、吸入薬、内服薬を症状、年齢に応じて使用しています。

いずれも昔に比べると切れ味がいいな、と思っています。強毒性のトリインフルエンザの流行も危惧されています。感染対策をお願いします。
いつも繰り返しになりますが、まず手洗い、マスク、うがい。手についたウィルスが感染するのは意外に多いです。咳くしゃみが出る場合は他の人への思いやりとして、咳エチケットをお忘れ無く。外出時にはマスクを。咳くしゃみがでるときは、ティッシュで口と鼻を覆うよう気をつけてください。

インフルエンザ予防接種について（再掲）

3月31日までインフルエンザ予防接種を行っています。
1回3500円、2回目は2500円、忠岡町在住の65

歳以上の方は1000円です。
インフルエンザワクチンは打てば必ず発症がおさえられるというワクチンではありません。
その役割はかかりにくくすることと、かかっても免疫があるために重症化しないこと。死亡者や重症者を出来る限り減らすことが期待されています。
ワクチンの予防効果持続期間はおよそ5カ月と推定されています。ワクチンの接種を受けていても、日頃から手洗い・うがいをきちんと行い、流行時期は人ごみをさけて感染機会を減らすことはとても大事です。

肺炎双球菌のワクチンのお知らせ

65歳以上の高齢者・基礎疾患があって抵抗力が落ちていられる方には、肺炎の原因微生物の約半数を占める肺炎球菌のワクチンの接種が勧められます。
しかし、現在メーカーより、品薄になっており、現在新しい接種予約はとらないよう推奨されています。東北3県の高齢者を優先的に接種するためです。
そのため、接種はしばらくお待ちください。
次期予算編成で、このワクチンが公費負担になることも検討されているそうです（決定事項ではありません）。
来年4月以降まで待つのが得策のようです。

糖尿病の診断について

日本糖尿病学会は本年4月から過去一カ月の血糖の平均を示すヘモグロビンA1Cの値に国際規格であるNGSP値を採用する、との発表がありました。これにより、ヘモグロビンA1Cの値は従来の日本規格のJDSから変更され、平均で0.4%上がることとなります。
問題は診断とコントロール指標です。「糖尿病の診断」ではNGSP値で6.5%以上を糖尿病型とするとあります。つまり、今ヘモグロビンA1Cの値が6.1%の人は現在は糖尿病予備軍ですが、4月以降は糖尿病の診断がつくこととなります。
コントロールの指標はどうするかですが、この点についてはまだ記載がありません。欧米のように7.0%を良の目安とするのか従来通り6.5%とするのかどうかですが、また、次の発表を待ちたいと思います。混乱の無いよう、スムーズな移行を糖尿病学会にお願いしたいです。

今回は今話題の糖質制限ダイエットについて取り上げました。

アネトス通信



新春のお慶びを申し上げます



昨年は、色々アネトスにご協力、ご理解をいただき有難うございました。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

いよいよ、受験シーズンの到来となりました。アネトス通信担当の私自身も、受験生時代が懐かしくおもいます。
ただでさえ食欲旺盛だった私が、慣れない受験勉強のおかげで、余計に食欲が増した事が思い返されます。(笑)

1月に入り、インフルエンザの流行がテレビ等でも取り上げられる様になりました。

注意することは、外出時はマスクを着用し、帰宅時は手洗い、うがいをしっかりとすることです。

疲労が蓄積されたり、睡眠不足等で抵抗力が減少したときに感染・発症しやすいと言われていることから、十分な睡眠も大切であると言われていました。
予防接種等も受け、日頃から体調を整えましょう。

特集：糖質制限ダイエット

炭水化物の主成分、糖質の摂取を極力減らし、肥満や糖尿病の予防に生かそうとする食事療法の関心が高まっています。

もともとは自身が糖尿病患者であったアメリカの医師リチャード・バーンスタイン氏が1972年頃に始めたとされていますが、長い間ダイエットの一方法くらいしか考えられていませんでした。

しかし、2008年にイスラエルで糖質制限の方がカロリー制限のグループより体重が減ったという調査を発表して以来注目を集めるようになりました。

日本では主食をやめると健康になる、という本を出版した京都・高雄病院の江部院長が中心となって推進しています。

また、今月日本病態栄養学会で、糖尿病治療に低炭水化物食は是か？非か？と題する討論が行われています。この1年くらいで糖質制限食の有効性を認める専門家が増えてきたとのこと。

糖質制限食とは簡単にいうと、主食となるご飯、パン、麺類を抜いて、おかずばかり食べる食事方法です。一食あたりの糖質が20g以下にするのが目安とされています。

糖質の高いNG食材としては、先に述べたご飯、パン、麺類の他に、甘いもの、穀物、イモ類、かぼちゃ、トウモロコシ、ケーキ、スナック類、ビール、ワインなどの醸造酒などがあげられます。

OKなのが、肉類、魚介類、野菜、きのこ、卵、豆腐、納豆、チーズ、お酒では蒸留酒といわれる、焼酎、ウィスキー、ジン、ブランデー、ウォッカなどです。

蒸留酒であれば、カロリー制限ダイエットではダメだったアルコールもOKなため、左党には嬉しいところです。糖質0ビール(発泡酒)もOKです。

では、何故糖質を制限すると体重が減るのでしょうか。

糖質を摂取すると、正常人では速やかに膵臓からインスリンが分泌されます。

分泌されたインスリンは血中のブドウ糖を脂肪細胞や筋肉に取り込ませて、血糖値を下げるよう作用しています。

余った血糖はインスリンにより中性脂肪に変えられ、脂肪組織に貯蔵され、肥満につながるのです。

糖質を多くとると、血糖がすぐに上がりこのインスリンが過剰分泌されてしまいます。

過剰分泌されたインスリンは血糖を脂肪に変え、せっせと脂肪細胞に蓄える作業をしているのです。そのため、このインスリンは別名肥満ホルモンとも呼ばれています。

糖質を制限すると、血糖が上がりすぎないため、過剰なインスリンが出ません。

糖質制限ダイエットは過剰なインスリンを放出させないダイエットと言えます。

低血糖にならないの？

糖質を制限することで、脳や赤血球が必要とする糖質が不足するのでは？という疑問もあるでしょう。

しかし、大丈夫。こう説明されています。

糖質のなかでも、ブドウ糖は身体にとっても大切な栄養素であるため、摂取しなくても、肝臓で主に脂質から合成できるようになっています。これを糖新生といいます。

糖新生は、食間や就寝中に脂質を分解することで行われます。

この糖新生がよく行われるようになると、体内の脂肪が少なくなり、ダイエット効果が得るといえるもの。

ところが、間食や食事で糖質を大量摂取してインスリンが追加分泌されると、脂質分解も糖新生もストップしてしまいます。



特集：糖質制限ダイエット

今までの食事療法は主にカロリー制限ダイエットでした。

一日の摂取カロリーを1600kcal、1800kcalなどと決め、その中で栄養バランスを考え、メニューをきめていくというもの。

タニタの社員食堂でもお馴染みの一食500kcalダイエットもそのひとつです。

このダイエットは長期の成績もあり、効果が実証されているものです。

カロリー制限の場合、この3大栄養素の比率は「糖質60%、脂質20%、たんぱく質20%」となっています。

糖質制限ダイエットは、糖質を減らす分、たんぱく質や脂質の割合が増えます。

糖質制限では「糖質12%、脂質56%、たんぱく質32%」に変わるとされています。

日本病態栄養学会の討論では、この栄養比率が長期的に健康にどのような影響を与えるのかが焦点になりました。たんぱく質、脂肪などの摂取が増えることにより、大腸がんのリスクを高める恐れや、アルツハイマー病など合併症の発症との関連などまだ不明なことが多く残っています。

また、カロリー制限のない糖質制限食は、おかずばかりなので満腹になっても、結果としてカロリー摂取量が少なくなっている可能性があります。糖質制限ダイエットのメカニズム、長期成績、副作用についてはまだ十分に調査できているとは言い難く、専門医の中でも良しあしを判断しにくい状況です。

実践してみました！

一食の糖質を20g以下にする糖質制限ダイエットを試してみました。ビールは糖質オフ。食材の炭水化物量、惣菜の炭水化物量はチェックして20g以下にするようにしました。結果は、体重は予想以上に落ちました。約2週間で-3kg。

一日1500kcalのカロリー制限よりよく落ちる印象で、ダイエット・糖尿病の食事療法に有効かと思います。しかし、実践してみてこれは続かないな、と思いました。

ご飯、麺類、パン、普通のビールが摂取できないのはちょっとつらいものがあります。

慣れると大丈夫なものなのか？インターネットで多数糖質制限食材、食事が販売されています。

玄米、大豆を使ったパン。低カロリースイーツなど。これはまだ試していませんでした。

近々利用してみようと思います。

働き盛りのビジネスマンが糖質制限ダイエットを実践する場合を想定すると、夜は居酒屋メニュー、糖質0ビール、焼酎などで割と凌げそうな印象です。ランチなどはちょっときついかも。

コンビニなどで糖質の少ない惣菜を選んで食べるというのですが、街の中には誘惑がたくさんあります。

糖質ダイエット、魅力的なダイエットではありませんが、科学的な判断に使える比較調査をもっと増やす必要があります。カロリー制限と糖質制限、組み合わせて使う方法がいいかも。

今日は飲みに行くので、糖質制限食で、など。

私のダイエット、次はタニタの社員食堂のような一食500kcalの食事または糖質制限の併用で試してみようと思います。

糖質制限食とカロリー制限食の比較

	糖質制限食	カロリー制限食
3大栄養素の比率(代表例)	糖質12%、脂質56%、たんぱく質32%	糖質60%、脂質20%、たんぱく質20%
血糖値の改善	効果大	効果あり
体重の減量	効果大	効果あり
動脈硬化の予防	実証例なし	効果あり
寿命の延長	実証例なし	効果あり
継続性	続けやすい	続けにくい
長期的な健康影響	不明な点(大腸がんリスク、尿中ケトン値の上昇など)は多い	安全性はあり



かかりつけ患者さん募集中



最近の医療は病気の診療だけではなく、病気の予防、早期発見、初期治療に重点が置かれています。

そのためには、「かかりつけ医」として日常的に気軽に診療や健康診断を受けることができる医院を目指すことが大切だと考えます。

当院では「かかりつけ患者」として下記に同意していただける方を募集しています。興味ございましたらスタッフまでお尋ねください。

🌿 何をしてくれるの？

- 慢性疾患に対しては診療ガイドラインに沿った一般的な指導・治療を行います。
うまく管理できないときは専門医紹介し、治療方針をたてています。
- 頻回に診させていただくことにより、重大な疾病の早期発見に努めます。
- 何でも気軽に相談できる雰囲気づくりに努めます。
- 守秘義務は守りますが、かかりつけ患者さんの情報をできるだけ把握する様努めます。
- 診療内容はわかりやすく説明しますが、その他に診療ノート（私のカルテ）を発行します。
- 急変時・救急受診が必要な際には当院に連絡下さい。
搬送先への連絡・紹介状の用意を速やかに行います。
24時間対応です。
- 他院受診が必要な場合は患者さんに最も適した病院を紹介します。
紹介先確保のための情報収集はいつもしております。

🌿 かかりつけ患者になるには？

慢性疾患をお持ちで、月に一度は当院に定期的に受診される方のうち、下記の項目に同意していただける方です。

- 現在他の内科診療所に定期受診されていないこと
(病院の専門科・専門科の診療所受診は除く)
- 他院受診のデータを当院で管理させて下さること
- 既往歴、家族歴などあらゆる情報を当院に教えていただけること(他に 職業歴・予防接種歴・生活パターン・家族構成・趣味・嗜好・服用薬・服用健康食品・受診病院・整骨院などの施設受診など)
- 主治医意見書を当院で作成すること
- 他の病院、診療所を受診される場合、当院の紹介状を持参して下さること
- 身体で何か異常が起こればまず当院に相談して下さること。

以上を納得され、書面にサインしていただける方を当院のかかりつけ患者として登録させていただきます。

現在のところ、何かあれば当院に受診される方、住民検診などを当院で受ける方はかかりつけ患者の範疇にはいません。風邪をひいたら、今回はあそこの診療所、次回は〇〇病院という方もご遠慮いただいています。

かかりつけ患者になって総合的に管理してほしいと思われた方がいらっしゃいましたら
お気軽にスタッフまでお声をおかけ下さい。

編集後記

今回も月末の発行となりました。今年は是非月初めの発行を目指します。

そのため、2月は20日・3月は13日を発行日として、4月から1日発行とします。

アネトス担当の南君とともに頑張ります。

ネットで当院の院内報を毎月読んでいらっしゃる方が数名いることが判明し、
少し励みになっているところです。

2012年1月 No.74

ホームドクター通信

発行責任者 院長 真嶋敏光

編集者 崎山 エリカ

医療法人 真嶋医院

大阪府泉北郡忠岡町忠岡東 1-15-17

TEL 0725-32-2481 FAX 0725-32-2753

Email info@majima-clinic.jp

HP <http://www.majima-clinic.jp>