

特集 1

糖尿病でもおいしく食べる

文:糖尿病外来 医師 杉本 正毅

このたび私は「糖尿病でもおいしく食べる」という本を出版しました。そこでこのコラムを通じて、この本の内容を簡単にご紹介したいと思います。

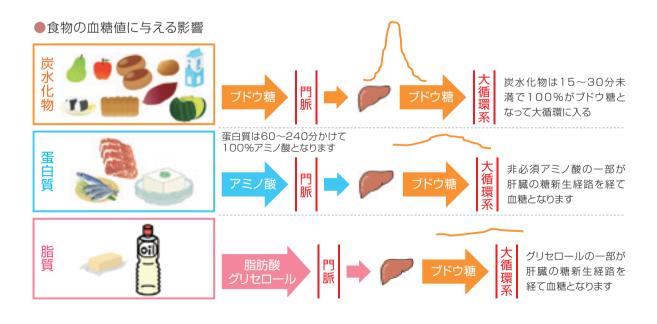


1. 血糖管理にとって一番大切なのは "カロリー制限"ではありません!

糖尿病のための栄養療法というと、まず皆さんが思い浮かべるのはきっと「カロリー制限」ではないでしょうか?糖尿病になってしまった

ら、もう美味しいものをお腹いっぱい食べることができなくなってしまうという考えです。しかし、糖尿病栄養療法には「カロリー制限方式」だけでなく、欧米で広く普及している「カーボカウント」という食事管理法があります。

カーボカウントとは、カロリーの代わりに食事に含まれる炭水化物(米飯、パン、麺類、芋類、かぼちゃ、果物など)を管理する方法で、「食後血糖値はカロリーではなく、炭水化物摂取量で90%決まる」ことを理論的根拠としています。つまり、食後血糖値はカロリーで決まるのではなく、その食物が体内で代謝されて、どれだけ糖に変化するかで決まるのです。



2. 欧米人とは違う我が国の糖尿病の特徴

我が国の糖尿病と欧米の糖尿病には大きな違いがあります。欧米の糖尿病患者の平均BMI(肥満指数)は30以上と高度の肥満を呈しています。これに対して、我が国の糖尿病患者の平均BMIは23.1で、肥満している。その上の糖負荷試験で、正常耐糖能、予備軍人がおりたが、正常耐糖能、予備軍人がまた、大力を受性を、欧米の成績といると、欧米人のインスリン感受性を、欧米の成績とわめて旺盛で、日本人の正常耐糖能者と欧米でいます。

つまり、日本人は遺伝的にインスリン分泌が少なく、わずかに肥満しただけで糖尿病を発症するのに対して、欧米人はインスリン分泌能が旺盛であるため、高度に肥満してようやく糖尿病を発症することが分かります。

3. 日本人の糖尿病の病態はさまざまです

欧米人の糖尿病が病態的には大変均一な集 団であるのに対して、日本人の糖尿病の病態 は、インスリン分泌が不足しているやせ形の 糖尿病から肥満して過剰にインスリンが分泌 されている糖尿病までさまざまな病態を含ん でいます(私の家内にこの話をしたところ、「イ ンスリンが不足している人と過剰に分泌され ている人を「糖尿病」という同じ病名で呼ん でもいいの?」と言われました。)このような 糖尿病の病態の違いを考慮すると、糖尿病の 栄養療法も共通でよいはずがありません。イ ンスリンというホルモンは、炭水化物の代謝 を調節するホルモンで、糖尿病という病気は、 このインスリンというホルモンの作用不足の 結果、発症します。

従って、糖尿病患者さんは、自分のインスリン分泌能に見合った炭水化物摂取をしないと、高血糖になってしまうわけです。

4. これからは テーラーメイド栄養療法の時代です!

ここで目的別に栄養療法を整理してみま しょう!

「高血糖の是正→炭水化物管理」、「肥満の是正→カロリー制限」、「血中脂質異常の是正→ 脂質制限」。いかがですか?このように目的別 に分けて考えてみると、とても分かりやすくなりますね。

つまり、肥満している患者さんにはカロリー制限が必要ですが、肥満のない方には不必要であり、コレステロールや中性脂肪が高い方には脂質制限が必要ですが、まったく正常な方には必要ないことが分かります。そして、すべての糖尿病患者さんに共通して必要なのは炭水化物制限だけであることがご理解いただけると思います。

これからは、一人ひとりの病態に合わせて、きちんと採寸しながら、その人に適した栄養療法を提案していく時代です。痩せているのに窮屈なカロリー制限食で我慢していたり、血中脂質プロファイルが正常であるのに脂肪に怯えたりしている方はいませんか?カーボカウントは、患者さんがカロリー制限に束縛されずに、自分の意思と責任で"自由な食事"を手に入れることを応援しています。

カーボカウントにご興味のある方はぜひ「糖尿病でもおいしく食べる」を手にとっていただけたら幸いです(あやせ循環器クリニック受付で販売しています)。



特集 2

新型循環器系X線診断装置導入

文:放射線科・カテ室主任 柴嵜 龍雄

導入機器紹介

今年8月に導入され9月より本格稼動を始 めた循環器系X線診断装置【 Allura Xper FD】(通称:アルーラ FD) は X 線発生装置 のパイオニアでもあるPHILIPS社製品です。 1981年に世界初のDSAシステム(※1)を 製品化し、その後液体金属ベアリング(※2) や高速回転アームを搭載させた血管造影装置を 次々と開発しました。2005年、フラットパ ネルディテクター (FD) (※3) を搭載したバ イプレーン式心臓血管造影用診断装置の製品化 に成功し、世界最高水準の製品を提供していま す。この聞き慣れないFD搭載バイプレーン装 置とは2つのCアームを任意の角度に合わせ る事で同時に2方向の撮影が可能になるとい う画期的な装置で、循環器系X線診断で大きな メリットがあります。これからアルーラFDの 主な特徴や性能についてご説明します。



(% 1) DSA

時間差を利用したデジタル処理により診断にさしつかえる骨などの X 線陰影などを除去する方法(※ 2)液体ベアリング

X 線を発生させる装置の心臓部を従来の金属球 (ボールベアリング) から液体にする事で X 線管 の耐久性が飛躍的に向上しました

(※3) フラットパネルディテクター (FD) 従来の蛍光増倍管 (II) から FD に変換する事で 少ない X 線量で高鮮鋭度の画像を得られるよう になりました

特徴

- I)検査時間の短縮
- Ⅱ) 造影剤使用量の減少

同時2方向の撮影が可能な為、撮影回数の減少 が検査時間の短縮を生み、更に造影剤の使用量 も減ります。

Ⅲ) 放射線被ばくの軽減

高性能 FD の搭載によりパルスレート(放射線の量)を下げても診断に差し支えない画像の描出が可能な為、前機種よりも 10~20%程度の被ばく軽減を可能にしました。

Ⅳ) 安全性の向上

Cアームの高速移動に伴うリスクとして FD の患

者衝突が上げられますが、画期的な衝突防止機 能が施されています。(後記参照)

V) 術者ストレスの軽減

画像処理機能の充実が術者ストレスを著しく軽減 し、FDの高分解画像により視覚的ストレスを軽減 しています。これが検査時間の短縮にも繋がります。 (後記参照)

描出の性能比較

旧型と新型の機器でどれくらい性能の差がるかというと、文章にするには表現が難しいので実際に撮った画像を比較して頂ければ一目瞭然です。同一の患者さんではありませんので一概に比較するのは適切ではありませんが、同じ部位を同じ方向から撮影した物です。旧式の機器(II)では輝度の経時的劣化が生じる為、使用年月の経過に連れて靄(もや)がかかったような画像になってしまいます。その点フラットパネルディテクター(FD)は理論上、経時的劣化が無い為、半永久的にくっきりとコントラストのついた画像が描出できます。





▲旧型

▲新型

ステントブースト処理機能

従来の装置ではステント形状の解像力が極めて乏しかった為、ステントを2本、重ねあわせて留置する場合、繰り返し位置決め撮影が必要でしたが、この【ステントブースト解析】により1回の短時間撮影でステント形状の強調画像が得られるようになり、ステントブリッジ(ステントとステントの繋ぎ目)部分の画像が適確に得られ、ピンポイントステンティングを可能にしました。また、この機能を応用してステントストラット(ステントの網目)から細いワイヤーを通し、ステント留置により塞がれてしまった正常な細い血管を再び開通させると言う手技にも絶大な効果を発揮します。

▶実際にステント留置した 後の写真です。バルーンの 目印となる0.3mmのマー カーやステントストラットの 形状(網目)がはっきり観察 できます



安全性の向上

心臓血管用診断装置の操作で最も注意すべき点が『フラットパネルの衝突』です。完全解決とまでは行かないにせよ目覚しい改善がされたのが、この装置のフラットパネルに搭載された【静電センサー機能】です。この機能は人体の表面を流れ

る微量な静電エネルギー(静電気)を感知し、接触する寸前で急停止する機能なのです。接触するくらいなら近付けなければ良いではないか?と思われますが、フラットパネルを離したままで撮影してしまうと、鮮鋭度が著しく低下しボケが生じた画像になってしまったり、拡大し過ぎて診断に支障を来たす場合があるのです。



写真のように患者さんが急に頭を上げてしまった場合でも急停止して接触を防ぎ、急停止しても患者さんから接触してきた場合には回避作動します。

治療環境の充実化



循環器系疾患の 治療として近年脚 光を浴びている内 科的不整脈治療と してカテーテルア ブレーション(経 皮的カテーテル心筋焼灼術)がありますが、アブレーションサポートシステムを搭載したGE社製の【ComboLab】(通称:コンボラボ)を同時期に導入し、電気生理学的検査システムと血行動態検査用システムを一台の装置で検査が可能になりました。この医療機器の導入により緊急性の高い不整脈治療にも対応できるようになります。



こうした最新鋭の機器を導入することは、多くの患者さんの負担を軽減し、安心・安全な医療を提供できることになります。

当院では、地域の循環器センターの役割を果たすべく、最新鋭の機器を使いこなす医療技術者の技術の向上も日頃より惜しむことなく、努力しております。

みんな de リハビリ



第3回 あなたは大丈夫?太りやすい生活習慣をチェック☆

文:理学療法科主任 池田 麻里子

『読書の秋』とよく言いますが、『食欲の秋』の 方が身近に感じる患者さんも多いのではないで しょうか。そんなあなたの生活習慣をこの機会に 見直してみましょう。

「秋って太っちゃうのよね。」

暑い夏が過ぎ、過ごしやすい秋の季節がやってきました。「秋ってついつい食べ過ぎて太っちゃうわよね〜。」なんて会話をしていませんか?日本の秋には柿や松茸、栗、秋刀魚、梨などたくさんの美味しい食べ物があります。まさに『味覚の秋』ですね。

美味しいからって食べてばかりではいけません。自分のからだを自分で守るため、まずは生活習慣をチェックすることから始めてみましょう。

太らないための一工夫♪

チェック項目の結果を踏まえて、1 つでもチェックがついた方は少しずつ生活を見直すように心がけましょう。具体的な見直しポイントの例を挙げるので参考にしてください。

- ① リモコンは使わない!
- ② 使ったものはすぐに片付ける!
- ③ 歩数計をつけ、自分の活動量を記録する
- ④ 食べる前に一度考える
- ⑤ 食べたものを書き出し、家族・友人に見せる (見せ合う)
- ⑥ 趣味をつくる

あなたの生活は、いかがでしたか?少しでも残りの人生が楽しく過ごせるように、日頃からちょっと気をつけてみると良いかもしれません。運動と食事を気をつけると病気の予防にもつながります。ぜひ、気をつけて生活してみてください。

	太りやすい食事をチェック	太りやすい生活をチェック
	 □ 食べるのが早い □ おなかいっぱいになるまで食べる □ 外食や飲み会が多い □ 食事が不規則で夕食の時刻が遅い □ 脂っこい料理が好き □ 濃い味付けが好き □ 朝食を抜くことが多い □ 甘いものが好き □ アルコール類をよく飲む □ 残り物があると勿体ないから食べてしまう 	□ 歩くのが人より遅い □ 家の中ではあまり動かない □ 姿勢がよくない □ 電車やバスで空席を探してしまう □ エスカレーターがあれば必ず使う □ 近くに行くにも乗り物を使う □ 休日はゴロ寝をしていることが多い □ からだを動かすことが好きではない □ 歩くのはあまり好きではない □ 疲れを感じることが多い
どちらもたくさん当てはまるほど太りやすい体質ということです。		

読むクスリ〜薬局だより〜

知っ得! おくすり情報箱

第5回 禁煙治療薬

文:薬局薬剤師 黒沢 朋子

ニコチン依存症

タバコが健康に悪いのはわかっているし、家族からも禁煙を勧められている、吸える場所も年々減っていき肩身が狭い・・それなのに、禁煙できないのはなぜでしょう?

現在は、やめられない喫煙の実態はニコチン依存症といわれています。タバコを吸っていると、肺がんだけでなく動脈硬化が原因で起こる心臓の病気(虚血性心疾患)や脳卒中など、全身の様々な病気にかかりやすくなります。高血圧の患者さんでは動脈硬化が進みやすくなり、吸わない患者さんよりも、脳卒中のリスクはさらに3.8倍になります。しかし、禁煙すれば、吸わない患者さんと同レベルまで下げることができます。

では、禁煙治療とは、どんなことをするのでしょうか?

2006年より禁煙治療に健康保険等が適用され、一定の要件を満たす患者さんの負担が軽くなりました。

標準的な禁煙治療は、12週間にわたり合計5回の診察が行われます。各診察時には、息に含まれる一酸化炭素の濃度の測定・指導・お薬の処方があります。一酸化炭素はタバコに含まれる有害物質で、禁煙を始めるとこの値は低下します。

禁煙治療薬は?

禁煙のための薬には、「貼る」「飲む」「かむ」 タイプの3種類があります。



「貼る」ニコチンパッチ

ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬です。1日1回 上腕やお腹、背中などに貼ります。禁煙を困難に している離脱症状(イライラなど)に対し、ニコ チンを補充することで禁煙を容易にします(ニコ チン置換療法)ただし、心臓疾患などの症状によっ ては使用できない場合があります。

医療用、一般用があり、一般用として薬局で販売されているものはニコチンの含有量が少ないもので、1日の喫煙数が少ない方などに適しています。

「飲む」ニコチンを含まない飲み薬

飲み始めてから8日目で禁煙を開始し、12週間飲みつづけます。喫煙による満足感を抑制し、離脱症状やタバコに対する切望感を軽減します。

医療用のみで処方されます。

「かむ」ニコチンガム

ニコチンを含んだガムで、口の粘膜からニコチンが吸収されます。

一般用のみで、薬局で販売されています。

これらの薬は、患者さんのライフスタイルに合わせてどの薬剤を使用するか決定します。ただし、使用すれば禁煙できるという魔法の薬ではありません。禁煙するぞ!という意志のもとに薬を使用することで、禁煙のつらさをやわらげ、より楽に禁煙することができます。

当院でも、ご希望の患者さんには禁煙治療を 行っております。少しでも興味をもったなら、チャ レンジしてみませんか?

食習慣で免疫力アップ!

文: 栄養科 主任 鈴木 寿子

毎日、口にしてからだに直接はいってくる食べ物。その食べ物はわたしたちの健康にとても関係があります。新型インフルエンザの流行が懸念される中、これから冬に向かい風邪なども引きやすくなる季節。食習慣で免疫力をアップさせ、体調を整えて、寒い冬を乗り越えましょう。

● 野菜・くだものをたっぷりとる

カリウムや食物繊維、抗酸化成分や酵素が豊富です。野菜は1日350g以上を目安に、果物は1個程度を。ともにジュースなどにしてレモンをしぼると効果的です。

● 乳・乳製品・きのこ・海藻・はちみつは 毎日欠かさずに

とくに免疫力をアップさせるといわれている 食品で、とくにヨーグルトは腸内細菌も整えて くれます。1日300ml程度、はちみつは大さ じ2杯を目安に。

● 玄米を主食に!

「ごはんは精白米」という方が少なくないかもしれませんが、なるべく精製度の低い穀物をとると、ビタミンB群やE, 亜鉛や鉄などのミネラル、食物繊維がとれます。種皮があるのでよく噛まないと消化がわるくなりますので、注意しましょう。

● 油を使うなら、ゴマ油やオリーブ油

植物性の油でもバランスのよしあしが血液の質などに影響することがわかっています。外食メニューやファーストフード、スナック菓子は、あまりよくない油が使われていることがあり、知っておきましょう。オリーブ油はおすすめで、ハーブサラダのドレッシングやフランスパンにつけてもおいしいです。

季節のレシピ さつま芋のヨーグルトサラダ



エネルギー 180kcal

たんぱく質 10g

塩分 0.2g

材料(1人分)

さつまいも …… 60g くるみ ……… 10g レーズン ……小さじ 1 マヨネーズ …… 10g ヨーグルト …… 50g はちみつ … 小さじ 2 レタス ……… 10g

作り方

- さつまいもはサイコロに切り、茹でておく。くるみは、炒っておく。
- ② A を混ぜ合わせ、レーズンと①を 加えてあえる。
- ⑥ レタスをそえる。

地域医療連携室だより

文:地域医療連携室 高橋 英幸

医療連携を推進していくために

地域医療連携室が発足してから3年目を向かえました。

主な業務として

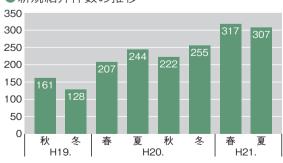
- 来院報告の送付
- 返信の確実な送付
- 検査結果等の添付文書の準備
- 紹介状の管理(統計及び分析)
- ・患者さんが希望する近隣医療機関様のご案内
- ・ 当院が保有する CT や心エコー等の検査依頼 の受付窓口

などがあります。

最近ではホームページの更新、医療相談室と連携し医療相談業務なども行っています。

新規紹介率も年々増加傾向にあり、逆紹介を推進すべく地域医療連携委員会を毎月開催し、近隣医療機関の先生方との医療情報の共有化を進めるための検討、患者さんにとってよりよい医療が提供できるよう病院全体での協力体制の構築などを行っております。

●新規紹介件数の推移



患者さんの要望にお答えするために

当院は循環器科専門病院として特に循環器疾患、救急医療に力を入れておりますが、患者さんによっては足腰が不自由なため往診を希望される方や、循環器疾患以外の疾患があり、近隣医療機関での診療を希望される場合があります。

患者さんが安心して継続的に治療を受けて頂くためには、近隣医療機関の先生方との医療連携が不可欠になります。

こうした状況を踏まえ当院では現在、循環器疾患の医療連携パスの作成を進めています。患者さんの希望を最優先し、当院での診療継続はもちろんのこと、かかりつけ医の先生を希望された場合や、呼吸器や消化器疾患など他医療機関での診療が必要な場合でも、引き継いで欲しい治療、療養上の注意点や定期的に受けて頂きたい検査などを記載した医療連携パスを利用して、患者さんが安心して、ご希望にそった医療が提供できるよう努力していきたいと思っています。

現在、医療連携パスの作成や医療情報データ ベース作成のため近隣医療機の先生方には医療連 携登録用紙(アンケート)を実施させて頂いてい ます。是非ご協力をよろしくお願いいたします。

また医療連携登録についてのご質問がありましたら地域医療連携室で承っておりますのでご連絡 頂ければ幸いです。

◆ 季節性インフルエンザ予防接種を始めました。

新型インフルエンザ予防接種ではありませんので御注意ください。

●接種期間

平成21年10月1日~平成22年1月10日 ※ワクチンの在庫がなくなり次第、 受付を終了させていただく場合があります。

●受付方法

接種希望者は予約電話にてお申込み下さい。

予約専用電話:03-3605-2117

受付時間:月曜日~土曜日(祝日を除く)

13:00~17:00

既に診察のご予約をされている方は 必ず診察日当日受付にお申し出ください。

予防接種料金:3000円

東京都発行の予診票をお持ちの方は

2200円となります。

+ 常勤医師紹介 +

たかはし まさひこ 高橋 正彦医師

循環器専門医 杏林大学医学部医学科卒業

外来担当日

毎週 月曜日:午前(第2診察室)

木曜日:午前(第1診察室)

第2·4·5金曜日:夜間

第2.4十曜日:午前(第1診察室)

1月7日(木)から外来診療を開始します。

●下記の方は自己負担が免除となります。

免除対象の方

- 1.足立区発行の予診票に『自己負担免除』が 印刷されている予診票をお持ちの方
- 2.足立区以外の区で発行されている予診票に 『自己負担免除』の表示がある方 (東京都内に限る。都外の方は免除対象外です。)

●予防接種を受ける方へお願い

- 1.接種希望の方はご自宅で体温を測り来院ください。
- 2.予診票をお持ちの方は問診欄を記入し来院ください。
- 3.15歳未満の方は小児科がない為、

当院では予防接種をお受けしておりません。 (お手数ですがお近くの小児科標榜医療機関へお問い 合わせください)

編集後記

過ごしやすい日々が続いていますが、皆様はいかがでしょうか。連日、新型インフルエンザの報道がなされておりますが、皆様のまわりでも新型インフルエンザにかかった人がいるのではないでしょうか。普段から、手洗い、うがいを徹底することをお勧めします。また、実りの秋だからこそ、おいしい魚、野菜、果物を食べて、運動することもお勧めです。ついつい、食べ物の話になりがちですが、食べ過ぎにはくれぐれもご注意を。 広報誌編集委員

医療法人社団 栄悠会

綾瀬循環器病院/あやせ循環器クリニック

〈病院〉

〒120-0006 東京都足立区谷中3-12-10 TEL 03-3605-2811(代) FAX 03-3605-2118

E-mail: eiyuukai@ayaseheart.or.jp

〈クリニック〉

〒120-0006 東京都足立区谷中3-6-9

TEL 03-3605-2821(代)

東京メトロ千代田線 北綾瀬駅より徒歩5分 診療科目:循環器・心臓血管外科 東京都2次救急指定病院/東京都CCUネットワーク加盟施設 日本医療機能評価機構認定病院

