



おさふねクリニック

おさふね通信

Vol.26
<2010年8月>

内科、リウマチ科、透析内科、糖尿病内科、腎臓内科、消化器内科

おさふねクリニック TEL.0869-26-8080
FAX.0869-26-8081

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	/	○	15:00 まで

休診日：日曜・祝日（急患は、電話でご相談ください）

お盆休みのお知らせ

8月14日(土)

外来診療は休診です。



Special 特集

健康教室 糖尿病



H22年7月17日(土)に、院内健康教室『糖尿病の合併症について』が開催されました。この日は梅雨明けが発表され、朝から真夏のような日差しが照りつけていましたが、この暑い中、大勢の方に集まっていただきました。

今回のテーマ「合併症」には、大きく2種類に分けられます。

細小血管障害と、大血管障害です。細小血管障害とは、神経障害・網膜症・腎症といわゆる三大合併症のことをいいます。大血管障害とは、脳血管・冠動脈・末梢動脈に起こる太い動脈の病気＝動脈硬化のことをいいます。

動脈硬化は生活習慣病の一つですので、タバコや高コレステロールや肥満が原因で起こります。

糖尿病の方は、血糖値が高いと動脈硬化を進めてしまいます。

食後2時間目の血糖が高い状態を「食後高血糖」と言いますが、血糖の波が高いと動脈硬化を速めるので、糖尿病の方は普段から血糖のコントロールに気をつけなければなりません。

糖尿病合併症



1年に1回は
検査を受けましょう!

血糖値は血液検査ですぐにわかりますが、血液検査だけではわからないのが、動脈硬化の進行具合です。1年に1回は、脳・心臓・足の検査を受けて、自分の血管は今どのような状態にあるのかを知る必要があります。クリニックで簡単に受けられる検査もありますので、自分の体の状態を知るためにも、血液検査だけでなく血管の状態を調べる検査を受けましょう。

来月の健康教室は「リウマチ」です。

介護保険制度



介護保険制度は、申請後に認定されれば、1割負担でサービスを利用することができます。
また、どのようなサービスを使うか選択できる制度です。



<対象者>

①65歳以上の方

寝たきりや認知症などで、日常の動作について常に介護を必要とされる方。
また、家事や身支度など日常生活の一部に支援が必要な方。

②医療保険に加入している40～64歳の方、

かつ制度の定める16特定疾患に該当する方（関節リウマチなど）。

サービスの内容

- ・訪問介護（ホームヘルパー）
- ・訪問看護
- ・訪問リハビリテーション
- ・訪問入浴介護
- ・通所介護（デイサービス）
- ・通所リハビリテーション
- ・福祉用具貸与（レンタル）・・・手すり・歩行器・車いすなど
- ・福祉用具購入費の助成
- ・住宅改修費の支給・・・原則1人につき1度まで20万円支給 など



早い段階から介護サービスを利用して予防に力を入れることが重要です。

在宅サービスをうまく組み合わせれば要介護のお年寄りも自宅で生活しやすくなり、
また、介護されている方の負担を和らげることができます。

要介護度によって利用できるもの出来ないものがありますので、是非ご相談下さい。

申請先はお住まいの市役所の介護保険課です。



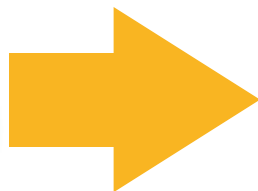
ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフにお尋ね下さい。

メタボリック・シンドロームを チェックしませんか?



メタボリック・シンドロームの判定基準

①



②

血 圧

収縮期血圧値が130mmHg以上
または
拡張期血圧値が85mmHg以上

③

血 糖 値

ヘモグロビンA1c値
5.5%以上

④

血 中 脂 質

HDLコレステロール(善玉)
40mg/dℓ未満

①に加え、②～④のうち2項目以上に該当する方(治療薬を服用している場合を含む)は、**メタボリック・シンドローム**が疑われます。1項目該当する方は予備群と考えられます。



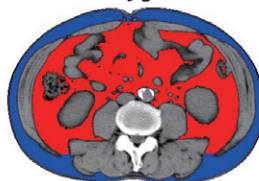
メタボリック・シンドロームは 下記の診断基準により評価されます。

体脂肪は、皮下脂肪と内臓脂肪から構成されています。

ホルモンの関係から、男性は内臓脂肪が、女性は皮下脂肪が蓄積しやすくなります。

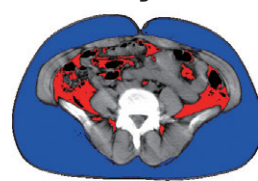
皮下脂肪は身体への影響が少ないのですが、内臓脂肪は動脈硬化、脂質異常、高血圧、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞などの危険性が高まります。ウエスト周囲径は同じでも、筋肉が多いのか、皮下脂肪が多いのかによって大きな違いがあります。

A男



内臓脂肪：169.0 cm²
皮下脂肪：90.3 cm²
ウエスト：88.8 cm

B子

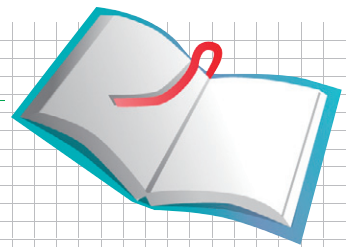


内臓脂肪：33.8 cm²
皮下脂肪：218.8 cm²
ウエスト：85.3 cm

正常または肥満、隠れ肥満(ウエスト周囲径では正常範囲内)、健康肥満(皮下脂肪が多い)などの判断は腹部CT検査により簡単に評価できます。自分はメタボなのか気になっている方、検査をしてみませんか?



ご希望がありましたら、お気軽にスタッフに声をおかけください。



研究業績

■「当クリニックにおける関節リウマチ診療の実際」

—— QOL向上を目指したチーム医療の試み ——

院 長：中村 明彦

■「クリニックにおける医療ソーシャルワーカーの位置づけ」

—— 関節リウマチ診療における当院での試み ——

院 長：中村 明彦



豚肉のもろみソースがけ



(197kcal・塩分 1.4g/1 人前)

豚肉に含まれるB1は疲労回復や更年期障害の緩和に役立ちます。またコエンザイムQ10も多く含まれ、生活習慣病や老化を防いでくれます♪

(4 人分)

材 料

豚肉(ロース) —— 2 枚
レタス —— 1 枚
アスパラガス —— 1 本
トマト —— 1/4 個

調味料

もろみ —— 大さじ 1/2
お酒 —— 大さじ 1
みりん —— 小さじ 1
しょうゆ —— 小さじ 1/2

作り方

- ①調味料を豚肉と混ぜ合わせ、30～40分置きます。
- ②レタスは千切りし、さっと水にさらして水気を切っておきます。
- ③トマトはヘタをくり抜き、くし切りにします。
- ④アスパラガスは根元を2cmほど切り、沸騰水に塩を入れてゆで、4等分に切ります。
- ⑤フライパンにアルミホイルを敷き、中火で豚肉を焼きます。(アルミホイルを敷くことでフライパンが焦げ付かず、油も使用せずに調理できます)
- ⑥写真のように盛り付けます。

おさふねクリニック患者会に入会しませんか？

おさふねクリニックでは同じ悩みを持つもの同士お互い励まし合い、知識を共有し、情報提供や意見交換を通して、会員相互の親睦を図ることを目的とした患者会を立ち上げています。入会希望の方はクリニックスタッフへ申し出ください。



リウマチ膠原病患者さんご家族を中心とした会です。定期的に勉強会を開催しています。
会費は無料です。

おさふねクリニック



日本糖尿病協会の支部会で、糖尿病患者さんご家族を中心とした会です。定期的に健康教室や歩こう会を開催しています。
会費は2,400円です。