

患者と主治医の 二人三脚 (その3)

川端恒夫

多摩希望(のぞみ)会

宮川高一

多摩センター
クリニックみらい院長



入院前日には大手書店へ行き、関連の本を探しましたが今のようには多くはありません。

「インスリン」を 飲んでみたい

私は78歳の2型糖尿病患者です。思い返すと1971年11月の定期健康診断で、糖尿病の疑いありと糖尿病指導医を紹介され、即3週間の入院となりました。朝食を抜いて病院へ行くように言われ、空腹対策で、前の晩は十分に食べて病院へ行きました。後で考えると何と馬鹿なことをしたのかが分かりましたが、当時は「糖尿病」の言葉を知ってはいても何も理解していませんでした。

ませんでした。同じ病室には、眼底出血で目の下側で少し見えるだけの人や、今で言う1型の学生さん等がおり、体験談などを聞きました。先生の回診時には口頭質問があるし、宿題も出されました。退院時には看護婦さん用の試験問題を出され、95点を取った覚えがあります。

私にとっては、この厳しい教育がよかったと思っています。慣れてくると程々にいい加減になりましたが、これが長持ちのコツだったようです。教育入院は2週間で数回経験しましたが、入院中は真面目にやっていたので、経口剤で済ませてきました。経口剤による副作用のためか浮腫みが出たり、先輩の話を聞いてインスリン注射をしようとしたが面倒だと、私の気持ちは揺れていました。そのようなとき、ふとしたきっかけで現在の、**宮川高一先生**のお世話になりました。先生は糖尿病専門医なので適切な指導と、急激な変化を避け、ゆっくり対処して下さるなど、安心して受診できました。2年ほど前からインスリン注射にしました(現在はレベミルと超速効型で対処しています)。2006年11月にヘモグロビンA_{1c}が7・7%でしたが、2008年11月には6・1%になり、嬉しく思っています。

2008年11月14日の「世界糖尿病デー」には、病院関係者と共に、多摩センター駅の街頭でPR活動を行い、その後

に病院主催の記念講演会に出席しました。テーマは「世界糖尿病デーとは」今後の糖尿病治療」で、歴史的なことから糖尿病の最新治療に関することまで、分かりやすいお話でした。注射針の変遷や新しい血糖測定の方法、目前にきている「飲むインスリン」などでした。もう少し元気でいて、新しい治療の恩恵に浴したいと思っています。ぜひ、飲む「インスリン」ができることを願っています。

主治医から



川端恒夫さん
2004年12月以来拝見させていただいて、もう5年近

1・25mgだけ残して速効型インスリン®一日3回各4単位から始めました。その後、夕方インスリンを30ミックスインスリンなどに変えましたが、結局インスリンの量をご自身でも変更しやすい4回注射法(彼の場合はノボラビッド朝15、昼11、夕10、レベミル朝10単位です)としました。血糖自己測定の結果とインスリン注射の量、その日の出来事をかいつまんだ表をエクセルで作成して、記録されています。食べた日にどのように血糖が上昇するかも体験的に知っていますし、ヘモグロビンA_{1c}の予測も当たっていることが多いです。もう一歩なのは体重です。インスリン注射になるとどうしても体重増加傾向になります。彼の場合も5年近くで5kg増加しました。食事療法がもう少しできると満点ですね。当院のデータではレベミルインスリンはやはり太りにくく、海外データと同様ですので、なんとか少なくとも3kg痩せられるような努力を一緒にしていければと思います。

やはりインスリン治療が一番確実で副作用の少ない治療と考えています。血糖値に興味を持ち、自分の体をインスリン量を変更することによって制御していく気持があれば、一部の1型糖尿病を除いて、よいコントロールを達成できると思います。医師からインスリン治療が望ましいとされた方、食わず嫌いでなくインスリン治療を始めませんか。新しい地平線が開けること確実です。

今も息づく江戸の春

第172回 東糖協歩く会 「旧古河庭園」&飛鳥山公園
平成21年4月12日(日)



飛鳥山公園にて

今年の歩く会は、旧古河庭園と飛鳥山公園を訪ねることからスタートしました。

集合場所は、JR駒込駅に隣接する染井吉野桜記念公園。ここは江戸後期、この地の染井村(駒込の昔の地名)で山桜を改良し「ソメイヨシノ」として全国に広めたことを記念してつくられた公園です。

ここで担当医、林洋一先生の紹介とラジオ体操が行われ、旧日光御成筋(本郷通り)に沿って旧古河庭園に向かいました。編集委員長の相磯嘉孝先生も参加されました。

この庭園は、旧財閥古河家が武蔵野台地の高低差を巧みに利用して設計した和洋折衷型で、台地上は洋風庭園、低地は心字池を中心とする日本庭園から成り立っています。

台地上のバラは未だでしたが紅白のデージーが洋館に映え、低地の緑の樹間を廻って茶亭に到る岩道は、深山の趣を呈していました。ここで約30分、各自が自由に散策しました。

やがて一行は古河庭園を後にして、再び本郷通りから、江戸の面影の残る西ヶ原一里塚を経て飛鳥山公園に到りました。

飛鳥山は八代將軍吉宗が、この地に山桜千本を植え、庶民の行楽地としたことに始まります。この日も満開の八重桜のもと、花見客の敷物が連なり、広場の舞台では、民謡大会の太鼓が響くなど、大いに賑わっていました。

青空教室(要旨)

「ストックを使った歩行運動」

講師 林 洋一 先生(日大板橋病院)

現在、糖尿病治療での問題は、患者の高齢化です。筋肉減少で歩けない、膝が痛い人等の増加です。ところで、筋肉をつけるには運動療法しかありません。

昨年11月号の「さかえ」に、ストックを持って歩いてみよう!という特集が出ていましたので、今日は、【小池日登美さん―健康運動指導士―に、解説して頂きます。

ノルディックスキーというスポーツがありますが、これは「ノルディックウォーキング」というスポーツです。この2本のストックがあるために、体重オーバーの人・膝や腰の少し痛い人・疲れやすい人でも楽に歩けます。しかも、腕を振りますので、全身運動になります。そして運動強度は20%上昇し、脂肪と糖が多く使われますので、お勧めします。

昼食はそれぞれ気に入った場所で、桜を愛でながら食べました。午後の青空教室では、林洋一先生の選定された山裾の比較的小静かな場所で、右のテーマで滞りなく行われました。

担当 巻野昌治(野火止会)

根津神社と宇都のオアシス

第173回 東糖協歩く会

根津神社と
東大構内散策

平成21年5月10日(日)



東大安田講堂前にて

5月の歩く会は、真夏日に近い気温上昇の中、熱中症を心配しながらのスタートでした。

午前10時、集合場所である(東京メトロ南北線)東大前駅構内から根津神社へ移動し、神社の境内で担当医の「高村宏先生」のご紹介とラジオ体操を行いました。

根津神社は、時の将軍綱吉によって社殿が造営されました。本殿は権現造りの見事な姿を残す建築で、国の重要文化財に指定されております。また境内のつつじも有名ですが、今回は残念ながら見頃を過ぎていました。

根津神社の参拝を済ませた一行は、更に気温が上昇する中、坂を上がり、本郷通りの木陰を進みました。やがて東大赤門へ到着し、そこから大学構内へ入りました。

構内には樺の大本が生い茂り、涼しい緑陰を作っていましたので、三四郎池のほとりを散策しながら安田講堂前に到りました。

三四郎池は、加賀百万石・前田家の上屋敷にあった庭園の池で、夏目漱石の小説「三四郎」に登場して以来、この名で呼ばれるようになりました。

安田講堂は、安田財閥の寄付により完成した大講堂で、かつて東大紛争の舞台となりました。昼食は安田講堂前の木陰を探し

て、それぞれのグループ毎に楽しく摂りました。

午後から同じ場所で青空教室を開き、高村宏先生・菅原正弘先生から、次のようなお話を聞くことが出来ました。

担当 秋吉真礼(小石川ひまわり会)

青空教室(要旨)

■高村内科クリニック

高村 宏 先生

ヘモグロビンA_{1c}の表記単位が国によって異なるため、これを世界的に統一しようとする動きがあります。

同じように標準化は、日本でも必要で、どこかの医療機関にかかっても同じような治療が受けられるようにしたいものです。糖尿病手帳を皆が持つのも標準化の一步です。

Q₁ ヘモグロビンA_{1c}を6・2%から5・8%に下げることができないのですが？

A₁ 食品選択・食べ方の工夫・食後の運動で食後の血糖を下げることでできるかもしれません。ただし、それで

長生きできるかの証拠はありません。低血糖を起してまで下げたほうがよいとは言えません。

Q₂ 血糖測定器のメーカーが異なると、違った値が出る？

A₂ 意見を伝えることで標準化されていくでしょう。

■東糖協会長

菅原正弘 先生

○IPS細胞を用いた治療で一番問題になるのは、細胞増殖に伴う癌をいかにクリアするかです。

○インスリンが十分出ているが、その働きが悪い(インスリン抵抗性のある)人に、食事・運動療法をしないでインスリンを過剰に打つと、動脈硬化を促進させることがあります。

○糖尿病の患者さんは、糖尿病になった時点でβ細胞の数が半分くらいになっています。コントロールが悪くて血糖値が高くなると、そのことでβ細胞を刺激して更に壊死させます。低血糖を起さないで、しかも食後血糖のよい治療ができれば、β細胞の減少を最小限に抑えることができるでしょう。

○ヘモグロビンA_{1c}は平均1〜2ヶ月の血糖を表すといえます。ヘモグロビンの寿命は120日(4ヶ月)ですから、ヘモグロビンA_{1c}を一番反映しているのは最近1ヶ月の血糖で全体の約50%です。その前の1ヶ月は25%くらいで、さらにその前の2ヶ月が約25%という比率になっています。

血糖の指標には他にグリコアルブミン(GA)があります。これは最近1〜2週間の平均血糖を表すので、短期間の治療効果が分かり、近年使われるようになりました。

花と広場と水と緑の公園

第174回 東糖協歩く会

品川区民公園

平成21年6月14日(日)



潮の広場に

今回の歩く会は、区立公園としては最大規模を誇る品川区民公園です。

薄曇りのなか、(京急) 立会川駅前に86名が集まりました。

定刻の午前10時、一行は近くの天祖諏訪神社境内に移動し、本日の担当講師である「辻野大助先生」の紹介と、ラジオ体操を行いました。また、神前で、本日の歩く会の「無事を」祈願する姿も見受けられました。

「品川区民公園」は、昭和62年に

①大規模なレクリエーション場の確保

②緑化を進め自然を回復する

③防災機能の強化

の3つを柱としてオープンしました。

園内には品川水族館もあり、連日イルカやアシカショウなどで賑わっています。

私たちは公園の北口から歩きはじめ、みずみずしい緑の桜の広場を通り、スポーツ広場まできました。ここには少年野球場、テニスコートや屋外プールがあり、若者たちの歓声が溢れていました。

次の潮広場の「ゆりかもめ橋」近くで、参加者全員の記念写真撮影と、休憩をしました。池には海水が流れ込んでいて、沢山の魚が私たちの目を楽しませてくれました。

休憩後、一行は水族館の脇を散策しながら、池を半周しました。道端には古今集の紀貫之などの歌碑があり、この地の歴史に

触れることが出来ました。

やがて噴水広場に到着し、木陰のベンチで昼食を摂りました。

午後の青空教室では、辻野大助先生が食事療法をテーマに、左記のようなお話をさ

青空教室(要旨)

■慈恵医大付属病院

辻野大助

先生

今日はグリセミックインデックス(GI)についてお話ししましょう。

●日本人の食事の摂取量(キロカロリー)の中で炭水化物は約60%を占めますが、炭水化物の摂り方の工夫が大事です。

●GIとは糖質50gを含む食物を食べた後の2時間までの血糖上昇の量を、ブドウ糖50gを摂った時を100として、相対的に比較した数値です。炭水化物の中でGI値が高いのは白い食パン(90)で、その次に高いのがコーンフレークやロールパンで、その次にくるのがご飯やうどんです。上がりにくいものはスバゲティやそばです。パンの中でも胚芽パンやライ麦パンは比較的に血糖が上がりにくいです。餅は血糖が上がりますので、1ヶ月の外来でのHbA_{1c}値が総体的に高くなる可能性があります。

●炭水化物を食べすぎると膵β細胞が刺激され、インスリンがたくさん出て肥満につながります。

れました。

午後1時過ぎに無事解散しましたが、本日天候は曇りで薄日の差す絶好の行楽日和、まさに実り多い一日でした。

担当 花島 実(石渡会)

●果物にはブドウ糖・果糖などの糖類が多く、血糖を急上昇させます。中でもブドウのグリセミックインデックスは高く、次はパイナップル、続いて柿・みかん・バナナなどです。果物で一番血糖が上がりにくいのはりんご(食物繊維が多い)です。それでも少量にしましょう。

●炭水化物を摂るときに調理法(食べ方も工夫)しましょう。大豆・乳製品・生野菜・酢(炭水化物の消化吸収を遅らせる)と一緒に摂ると血糖が上がりにくくなります。炭水化物は必要な栄養素なので、バランス良く、上手に摂りましょう。

Q₁ 料理を食べる順序について?

A₁ 食事の仕方としては、食物繊維などを先に摂ることが良いと思います。

Q₂ お酒を飲むとき注意すべきことは?

A₂ アルコールは臓器の傷害につながります。また、インスリンの作用を高めます。血糖を取り込んだり放出したりして血糖を微調整する肝臓の機能(はたらき)を障害します。外来では、GOT、GPTや、γGTPで肝機能を診ます。