MEDICAL CLINIC

平成28年1月1日（毎月1回発行）

すぐに役立つくらしの健康情報――

こんにちわ

公益財団法人 湯浅報恩会
寿泉堂香久山病院
【発行】
〒963-8833 郡山市香久池1丁目18-11 ☎024-932-6368(代)

■診療科目 内科・呼吸器内科・整形外科・リハビリテーション科
(通所リハビリテーション併設)
■診療受付時間【平日】8:45～12:00
13:20～16:45
【土曜】8:45～12:30
◆休診日 日曜・祝祭日・年末年始

ISO 9001 ISO14001 認証取得病院

2016年 1 月号

年頭のごあいさつ

あけましておめでとうございます。

昨年も相変わらず大きな社会問題がありました。フォルクスワーゲン社の不正なソフトウェアの搭載、国内では東芝経営陣の不適切な会計処理、タイヤメーカー大手東洋ゴム工業の防振ゴム性能偽装、三井不動産グループによる杭の工事データの流用・改ざん。これらの問題に共通するのは経営陣が「改革」の名の下に「数値目標」を掲げ、達成した者のみ評価する図式です。より安く・より速く・より利益をあげる、という品質など無視する経営者の企業統治の意識の低さに驚かされます。

ともあれ、寿泉堂香久山病院では昨年、回復期リハビリテーション体制強化加算と在宅療養後方支援病院の認定を取得しました。既にリハビリに携わる専従医師を中心としたリハビリの充実により、早期の在宅復帰を施すと共に、近在の開業の先生方と更なる密接な連携により在宅中心の医療へと力を注いでいるところです。昨年の9月にはISO9001および14001の更新認定を済ませました。加えて今年の8月には新病棟が完工します。

これを機会に医療と介護の機能の強化及びリハビリテーション・栄養マネジメント・口腔ケア等のより精緻な向上を図りながら在宅復帰を推進する「生活支援型医療」を実践して参ります。

公益財団法人 湯浅報恩会
寿泉堂香久山病院
院長 春山 和見

とうにょうびょう

糖尿病予備軍からの脱出！

糖尿病は発症すると完治することはないとされ、放置するとさまざまな合併症を引き起こし、末期になると透析治療が必要になります。そんな糖尿病は、重症化するまでほとんど自覚症状がありません。一日でも早く自分が「糖尿病予備軍」であることを知って、そこから脱出しましょう！

増え続けている糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、生活習慣病のなかでも高血圧症と並んで最も代表的なもの。日本人の生活習慣の変化などにより、近年、糖尿病患者数は急速に増え続けています。

糖尿病には、1型、2型という2つのタイプがあり、1型はすい臓から分泌されるインスリンの欠乏が原因で、比較的若い年齢で急激に発症します。それに対していわゆる「生活習慣病」にあたるのが2型で、糖尿病患者のほとんどがこのタイプです。

糖尿病はひとたび発症すると完治することはなく、放置すると網膜症・腎症・神経症といった合併症を引き起こし、末期には透析治療が必要となったり失明したりすることがあります。そして糖尿病の怖さは、重症化するまでほとんど自覚症状がなく、気づいたときにはこれらの合併症が進行しているという点にあります。さらに、糖尿病は脳卒中、虚血性心疾患などの心血管疾患の発症・重症化を促進することも知られています。

糖尿病の基本的な検査は、血液中の糖分の量（血糖値）を調べます。血糖値が高くなると尿にも糖分がもれてくるようになりますから、尿検査も参考になります。

糖尿病が心配される生活習慣

- いつも 満腹になるまで食べる。
- 揚げ物や高エネルギーの食事が多い。
- 食事の時間が不規則で、栄養バランスも偏りがち。
- よくお酒を飲む。
- ほとんど運動をしない。
- 健康診断はめったに受けない。受けても結果に無頓着。

糖尿病予備軍からの脱出

糖尿病の一歩手前、「糖尿病予備軍」とは、今のところ糖尿病とは診断されないものの、血糖値が高めであることから徐々に糖尿病へと移行していく可能性が極めて高い人を指しています。

しかし、生活習慣を見直し、食生活の改善や積極的に運動を生活に取り入れることで、糖尿病の発症率が大幅に抑えられることがわかっています。

進行した糖尿病と同様に糖尿病予備軍でも薬物療法やインスリン注射などが併用されることはありますが、基本となるのはあくまでも食事療法と運動療法です。

とはいえ、糖尿病だから、あるいはその予備軍だからといって、極端な食事制限はありません。栄養が偏らないように、バランスよくいろいろな食材を食べるよう心がけましょう。

注意しなければならないのは、食べすぎ、そして肥満（メタボ）です。自分の標準体重を知ることは減量の目標にもなります。

標準体重＝
身長（m）×身長（m）×22

※例：身長172㎝の人なら
1.72×1.72×22＝65.08（約65kg）

まずは食べすぎを防ぐために、簡単なことから実行してみましょう。基本的に毎日決まった時間に食事をするよう心がければ、リズムができて食事の量も一定になります。さらに……

- 早食いはダメ！　食事はゆっくりよく噛んで腹八分目を心がける。
- 大皿盛りにせず、一人分を取り分ける。
- 間食はせず、果物などは食後のデザートに。夜食も止めましょう。
- 脂肪を控えるには和食中心のメニューがおすすめ。
- 外食はエネルギーが高め。お弁当なら自己管理しやすい。

また、メタボ対策には、運動で身体を動かすことが最も効果的。糖尿病の進行を抑え、合併症を防ぐために運動は大きな効果があります。身体を動かすと血液の循環がよくなり、筋肉に糖分がよく取り込まれるようになるため血糖値が下がるからです。

メタボ予防にはウォーキングやストレッチなど、軽めの運動を20～30分以上続けるのが効果的です。

典型的な高血糖の症状

- 喉が乾き、やたら水を飲む。
- いつも身体がだるく、疲れやすい。
- 尿の量が増え、回数も多くなる。
- よくお腹がすき、大量に食べる。
- しっかり食べているのにやせる。

このような症状が見られたら糖尿病を疑って医療機関を受診することをおすすめします。

特定健診と特定保健指導

糖尿病などの生活習慣病については、生活習慣を改善することで予防になり、重症化・合併症を避けることができます。

そこで生活習慣を見直すために特定健康診査を実施、その結果、メタボ該当者とその予備群の人たちに対して、一人ひとりの状態にあった生活習慣の改善に向けたサポート（特定保健指導）が実施されます。

こうしたサポートも活用しつつ、問題意識を強く持って、生活改善、メタボ対策に臨み、糖尿病を予防しましょう。

二次う蝕（しょく）

―歯を失う原因になりかねない二次う蝕

むし歯の治療をして、歯に詰め物やクラウンをかぶせて治療した歯は、現在、どのようになっているでしょうか？
詰め物の周りが茶色くなってきた。詰め物のふちに、舌で触れると引っかかりを感じる。クラウンをかぶせた歯が浮くような感じがする。クラウンをかぶせた歯が臭う。処置をした歯がしみる……。
こうした症状があるようでしたら、「二次う蝕」を疑ってみる必要があります。

二次う蝕とは

二次う蝕とは、むし歯になって治療した歯が、再びむし歯になることをいいます。一度治療した歯が再度むし歯になると、歯を抜くことになる可能性はさらに高くなります。

二次う蝕は、なぜ起こるのでしょうか？

むし歯を治療した後の詰め物やかぶせ物（クラウン）と歯。そして、クラウンをかぶせた歯と隣合う歯との間。また、クラウンと歯肉の間。こうした個所には、月日の経過とともに微少な隙間が存在するようになります。

こうした隙間は、むし歯の原因となるミュータンス菌が多数存在するプラークが溜まりやすい場所になります。

そして、ミュータンス菌は、その大きさがわずか数ミクロン。このため、歯と歯科接着剤の微少な隙間に入り込んでいき、歯そのものをむし歯にしていきます。

とはいえ、むし歯の治療後、詰め物やクラウンをしっかりメンテナンスしていれば、二次う蝕のリスクはかなりの割合で避けることができます。

二次う蝕の最大の原因は、治療後のメンテナンス不足です。治療をした歯には、おもに金属を素材とした劣化に強いものが用いられます。しかし、治療の行なわれた

歯は、健全な歯以上にていねいなお手入れが必要です。

二次う蝕の発見が難しい理由

二次う蝕に関しては、自覚症状を感じることが難しく、深刻な状況になって初めて治療を受ける方が少なくありません。とくに、最初のむし歯の治療で神経を取り除いてある場合は痛みを感じにくいので、初期むし歯の発見が遅れる傾向にあります。

むし歯の治療を受けた方は治療が終わった後も、定期的に歯科医院を受診して、治療した歯もケアしてくようにしましょう。

二次う蝕のもう一つの原因

お口のなかは常に過酷な条件下にあります。とくに、冷たい氷から、熱い食品まで食べることで、お口のなかの熱変化は非常に大きくなります。

詰め物やクラウンと歯には熱膨張率に違いがあります。こうしたことが影響して、メンテナンスが行き届いた詰め物やクラウンでも、結果として、歯科接着剤として使用されているセメントに寿命が訪れることがあります。

詰め物やクラウンは、一律一定の年数が経てば交換という性質のものではありませんが、歯科医師に診てもらい、必要に応じた適切な処置を受けることが大切です。

根面う蝕

根面う蝕とは、歯周病や加齢によって歯肉が下がり、剥き出しになった歯の根にむし歯が発生することをいいます。

根面う蝕は、二次う蝕においても起こります。

クラウンをかぶせた歯の根元が黒っぽく見えるのは、歯肉が退縮して、クラウンの土台の金属が表面に露出している状態です。これ自体はむし歯ではありませんが、この状態を放置しておくと見栄えが悪いだけではなく、歯の根元から虫歯になる恐れがあります。歯科医院を受診して、早急に処置を行ないましょう。

歯ぎしりと食いしばり

むし歯の治療を行なった歯が再度むし歯になる二次う蝕は、別名「大人のむし歯」とも呼ばれています。

平成17年の調査では、成人の9割以上がむし歯になった経験をもっていることが明らかになりました。二次う蝕には成人したすべての人が注意を払っていく必要があるでしょう。

二次う蝕の原因は、詰め物やクラウンと歯の間に隙間が生まれることをあげました。そこには、メンテナンス不足や歯科接着剤の経年劣化が関係しています。

その他にも、無意識のうちにギシギシと強い力で歯を噛み合わせる「歯ぎしり」「食いしばり」が、二次う蝕の原因となる詰め物やクラウンの破損に大きな影響を与えることがクローズアップされてきました。

歯ぎしり・食いしばりが頻繁な方は、寝ている間だけでなく、仕事や勉強中、またはスマホやパソコンを操作しているときなど、無意識のうちに歯ぎしり・食いしばりを行なっていることがあります。そのさい、自分の体重の5～10倍もの負荷が歯にかかることがあります。

歯科医院では、歯ぎしり・食いしばり対策となるマウスピースの作成のほか、歯の噛み合わせを良くすることで、歯ぎしり・食いしばりをなくしていく治療が行なわれています。

介護の知恵袋

グループホーム

グループホームは正式名称を「認知症対応型共同生活介護」といい、在宅サービスが受けられる住宅となっています。１ユニット最大９人という少人数制の住まい（１施設に１～２ユニットという形が多い）で、専門スタッフとともに生活リハビリを行ないながら共同生活を営むことで、認知症の進行に向かい合おうというものです。

グループホームとは?

最近よく耳にする「グループホーム」とは、もともとの病気や障害に加え、認知症により生活が困難になった高齢者のための介護福祉施設です。専門スタッフが援助しながら５～９人を１ユニットとして共同生活し、「認知症対応型老人共同生活援助事業」と呼ばれる現場では、入居者の能力に応じてそれぞれが料理や掃除などできる仕事を分担、家庭に近い環境で、自立した生活を送ることをめざします。

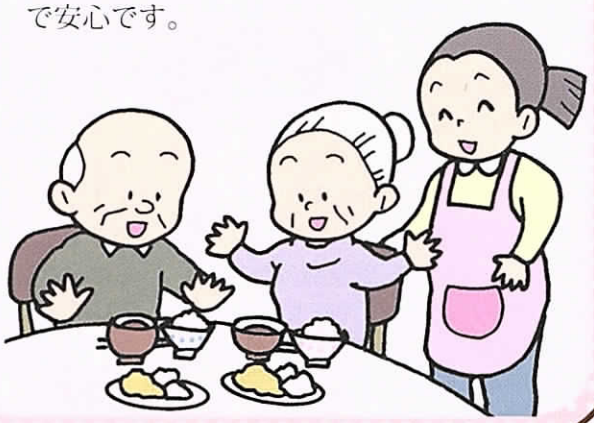
高齢化が進むと同時に認知症高齢者の数も増えている昨今、グループホームの数も増えつつあります。ただし、定員数が９名や18名などと少ないため、気に入った施設にすぐに入居できるとは限りません。入居希望の場合、なるべく多くの候補のなかから選択する、というのが現実的でしょう。

グループホームのメリット

在宅で高齢者の認知症の介護を行なう場合、家族の負担も大きく、介護する家族が健康を維持できなくなってしまうことさえあります。また、専門的なケアによって認知症症状の緩和や進行を遅らせることができるため、本人にとっても家族にとっても介護施設に入ることがプラスになることは、多くあるようです。

グループホームのメリットとしては、家庭に近い環境なので精神的にリラックスでき、料理や掃除など、できることは自分でするということから、脳を活性化し残存機能を使う、よいリハビリにもなります。

もちろん施設には専門のスタッフがいるので、家庭では対応し切れない認知症特有の問題行動にもしっかり対処してくれるので安心です。



このコーナーは文字を大きくしてあります。

はつらつ健康ナビ

お正月特集 七草粥

芹（せり）、薺（なずな）、御形（ごぎょう）、繁縷（はこべら）、仏の座（ほとけのざ）、菘（すずな）、蘿蔔（すずしろ）。これらは春の七草と呼ばれ、無病息災を願って１月７日の朝に「七草粥」にして食べる風習があります。
七草粥には、年末年始で疲れた胃腸の調子を整える、素晴らしい力があることが知られています。

胃腸の調子を整える七草粥の効能

健康によい春の七草。それぞれの効能を見てみましょう。

- **せり**／香りのよい野菜。この香りが食欲増進に。
- **なずな**／田畑や道端に生えているぺんぺん草。利尿作用がある。

- **ごぎょう**／解熱効果がある。七草粥以外では、干したものをお茶にして飲む。
- **はこべら**／腹痛の薬として利用されていた野草。
- **ほとけのざ**／胃を健康にする働きがある。
- **すずな**／現在の「蕪（かぶ）」。ビタミンＣが豊富。胃に優しい野菜。
- **すずしろ**／現在の「大根」。胃腸の働きを助けてくれる。

春の七草は、七草粥の他にもさまざまな調理法で食べることができます。しかし残念なことに蕪と大根以外は、ほとんど日常的には口にすることがなくなってしまいました。

馴染みのある食材で七草粥を

七草粥は味が苦手という方もいらっしゃるようです。そうした方には、他の野菜を利用した七草粥がおすすめです。

例えば、ほうれん草や小松菜、春菊、水菜、三つ葉、紫蘇、人参といった普段の食卓で馴染みの深い食材を利用してみてください。七草粥が苦手な方も、抵抗なく健康によいお粥を楽しむことができるでしょう。

スッキリ！脳活用

お酒と脳の話（1）

冬になって日本酒がおいしい季節になりました。日本酒に限らず、忘年会にお正月、お酒を飲む機会も増えます。もともと晩酌は欠かさないという人にとっては、メーターが上がりっぱなしになる季節です。

さて、そんなお酒好きの人たちにとって、ちょっとコワイ話ですが、お酒（アルコール）は脳に健康被害を与える、という説があります。実際に、毎日のようにお酒を頻繁に飲む人の脳は、あまり飲まない人に比べ、年齢以上に萎縮してしまうといいます。

普通、30歳以上になると、加齢とともに脳の萎縮が始まるのですが、それによる自覚症状で最も一般的なものが記憶力の低下です。急速に進むと認知症になってしまうおそれもあります。ただでさえ衰える記憶力が、アルコールによって、脳の萎縮がどんどん進行、さらに一度死滅した脳細胞は再生することはできません。

やはりお酒は「百害あって一利なし！」なのでしょうか？

〈頭のストレッチの答え〉 ①男の子の帽子の飾り、②男の子のマフラーの端、③煙突の煙、④犬の耳、⑤雷の子の顔、⑥やっこだこの尾の長さ、⑦男の子の左手。

れんこんとベーコンのイタリアンソテー

材料（2人分）

れんこん	250g	オリーブ油	大さじ1
ベーコン	3枚	粗挽きこしょう	各少々
にんにく	1かけ	塩	各少々
赤唐辛子	1/2本	パセリ（みじん切り）	適宜

作り方

1. れんこんは、5㎜厚さの輪切りまたは半月切りにする。ベーコンは、1㎝幅に切る。
にんにくはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
2. フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、弱火にかける。少し色がついたら、中火で赤唐辛子、れんこんを入れ炒め、さらにベーコンを入れ炒め、れんこんに火が通ったら粗挽きこしょう、塩を各少々をふる。

ワンポイント

れんこんを炒めるだけの簡単おかず。

れんこんには、加熱に強いビタミンCが含まれます。これからの季節、かぜ予防に役立つ食材です。

クッキングアドバイザー　天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

簡単！アンチエイジング

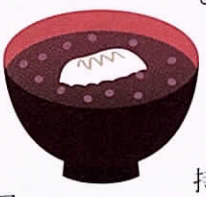
お汁粉は健康に良い？

お正月の食として、おせち料理やお雑煮と並んで、お汁粉を楽しみにしている方も多いでしょう。

意外に思われるかもしれませんが、お汁粉は、適量を食べる分には健康にも良い食べ物です。

お汁粉の材料となる小豆（あずき）には、老化の原因ともいわれる活性酸素を除去するポリフェノールが、赤ワインより豊富に含まれています。

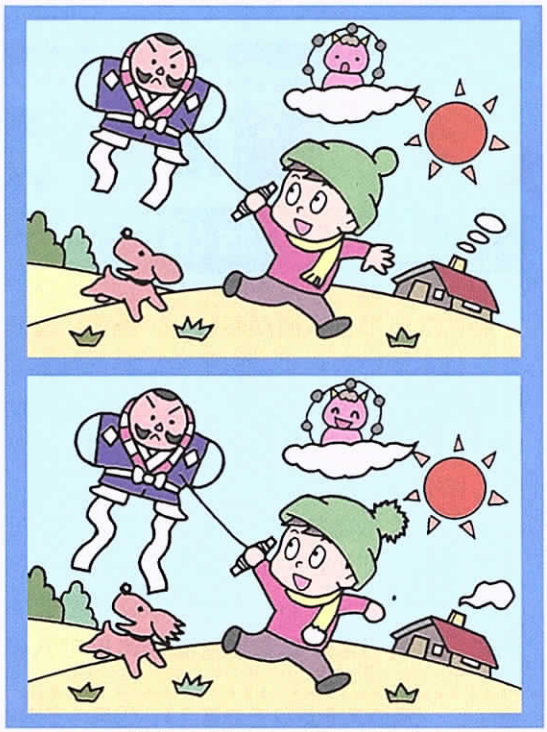
また小豆には、ビタミンB群も豊富に含まれています。このため小豆は、身体に溜まった毒素を解毒し、また、穏やかに排尿・排便を促す効果を持っています。



もう一つ注目したいのは、お汁粉のカロリーです。お汁粉一杯（約100g）のカロリーは、およそ200kcal。ちなみに、ショートケーキ100gのカロリーは、およそ350kcalです。お汁粉は、（使用する材料にもよりますが）比較的低カロリーの甘味であるといえるでしょう。

頭のストレッチ

あけましておめでとうございます。新しい年がやってきました。1月号は「まちがいさがし」です。上の絵と下の絵で、違っている部分7か所を見つけましょう。



※答えは7ページにあります

制作：メディカルライフ教育出版　本誌記事の無断転載を禁じます　「こんにちわ」は商標です　再生紙を使用しています