

糖尿病をより良くコントロールするための情報を発信します。

# 札幌創成会会報

第25号

編集：発行／札幌創成会編集委員会 札幌市中央区南2条西1丁目 萬田記念病院 TEL 011-231-4032

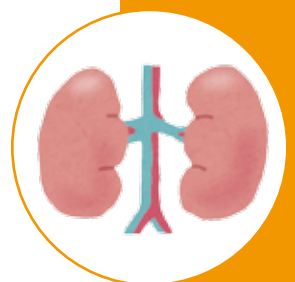
## 糖尿病週間特別講演

## 慢性腎不全のお話

●開催日／平成二十八年十月二十二日(土)

●場所／萬田記念病院 3階患者様食堂

●演者／萬田記念病院 腎臓内科部長 名和 伴恭 医師



腎臓とは血液を濾過して尿を精製する人体の浄化器官ですが、糖尿病をはじめとするさまざまな疾患によって障害されます。日本では現在国民400人に1人が腎臓病のために透析治療を受けており、現在もその透析を受ける人口は増え続けています。

従来の腎臓病は糖尿病性腎症、(動脈硬化症)腎硬化症、IgA腎症などのように原疾患に基づいた区分が行われ、それに基づいて治療指針が立てられていたのですが、細分化された疾患体系は腎専門医以外にはわかりにくく、増加する腎臓病への対策としてよりわかりやすい疾患分類が求められるようになりました。

そこで、従来の疾患区分ではなく腎臓の濾過機能と尿蛋白の量の2つを腎臓の障害の指標として慢性の経過をたどる多くの腎疾患を包括的に取り扱うようにした疾患概念が「慢性腎臓病」です。もちろん病気の見方を変

えただけで病気のものが変わる訳ではありませんが、腎臓病を専門医以外にもわかりやすいものにする事によって糖尿病などによる多くの慢性腎臓病がより早期の段階から適切な対策を受けられるようになります。

さて、その慢性腎臓病ですが、病因は糖尿病、動脈硬化、腎炎などさまざまですが、その腎障害自体はレニン・アンジオテンシン系と呼ばれる内分泌系の活性化によってもたらされることわかってきました。これは本来脱水や血圧低下などによって腎臓の濾過量が低下したときに血圧と腎臓糸球体の内圧を上昇させることで腎機能を維持する役割を担うものが、生成された尿の性状に応じて制御するしかけになっているため腎臓病で濾過量が減少した場合にも作動してしまいます。そして障害された腎臓糸球体に圧負荷が加えられるためにますます腎臓が障害されてしまうこと

の悪循環が腎障害を進展させる最大の因子なのです。

したがって慢性腎臓病の治療としてはこのレニン・アンジオテンシン系を抑える薬剤が第一選択であり、その薬剤が治療に使われるようになって以来腎臓病の治療は劇的に進化しました。最近糖尿病性腎症による透析導入患者数が頭打ちになってきたもののおかげである部分が大いと考えられます。現在慢性腎臓病に対してはできる限り血圧を正常に近づけることが有効であることがわかっています。もともと人間の血圧は多少なり





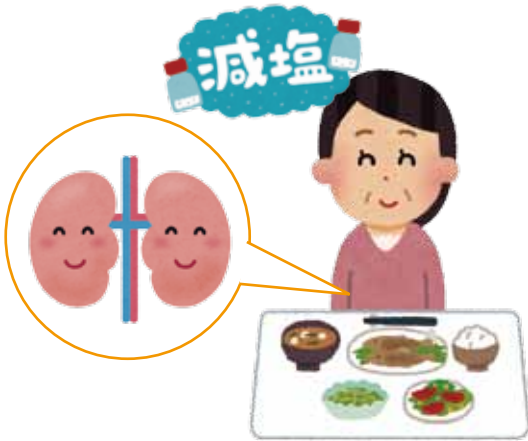
とも変動しており下がり過ぎることも有害ですから、より厳格に血圧をコントロールするためには患者さん自身によって血圧を測っていただくことが大切です。

ところで、従来より言われている通り腎臓病の治療には薬物治療だけではなく食事療法、特に減塩が重要であり、その重要性は今も変わることはありません。人体は塩分を食塩水として保持するため体内の塩分が増加すると血液をはじめとする体液量が増加し血圧が上がってしまつたのですが、もともと腎臓には塩分の排泄を抑え体内に溜め込んでしまう性質があります。この腎臓が無条件に溜め込んだ塩分は中枢神経からの制御によって排泄されるのですが、塩分を取ってから排泄されるまでにはある程度の時間がかかります。そのため塩分摂取量の多い人は常時体内の塩分が過剰の状態となり、これが

高血圧の原因となります。ここで、腎機能が低下していると塩分の排泄自体も遅延することになるため、ますます塩分が体内に貯留しやすくなつてしまいます。

この塩分過多による高血圧はそれ自体が腎臓に負担をかける上に高血圧に対する薬の効きを悪くしてしまつたため、慢性腎臓病の場合は塩分制限が他の薬物治療と同等以上に重要になるわけです。

雑多なお話となりましたが、腎臓病は近年治療成績が目覚ましく向上しており、予防だけではなく発症してしまつた後でも治療が可能なので、多くの方に腎臓病のことを少しでも知っていただければ幸いです。



## 定期総会・懇親会

開催日／平成二十八年四月二十二日(土)  
会場／桜・萬田記念病院 懇親会 東武ホテル



皆様いかがお過ごしでしょうか。北海道の冬は長くて外出の機会も減る一方、年末年始は何かと美味しい食事の誘惑が多い時期だったと思います。が、良い血糖を保っていますか？

ここで初心に帰り、今年度始めの定期総会・懇親会についてお話しさせて頂きたいと思ひます。総会の始め、萬田院長が熊本地震のお話しをされておりました。取る物も取らずに避難した

方でインスリンをされていたのですが、ご自分が使用していたインスリンの名前や使用量を覚えておらずに病状が悪化してしまつたというお話でした。地震などで避難する時、お薬の心配などしている暇もないですね。ですからお薬の名前がわからないと後々困つた事になってしまいます。いざという時のために普段からお薬の名前を覚えるなど意識して供える事が大事ですね。また、被災時に関わらずに予定外の外出や天候・交通障害などで食事が摂れない時など、「小さなものも」の備えも必要ではないかと思ひます。備えあれば憂いなし！

創成会役員 M・M



第18回

# 調理実習の集い

●開催日／平成二十八年九月二十四日(土)  
●場所／札幌市男女共同参画センター

## 「初めて参加した料理実習」

創成会会員 平居 美代子

明るく衛生的な設備の整った調理室で「料理実習の集い」に参加致しました。

メニューは、ロコモコ丼・マリネ・ココナッツオイル入り人参ケーキ。

70歳過ぎの私は初めて聞く、「ロコモコ丼」のメニューが一体どの様に作られるのか興味津々で、栄養士さんの説明に耳を傾けました。

「ロコモコ丼」…ご飯を炊いてハンバーグを作る、目玉焼きを作りそれにかけるソースを作る。



茶話会用のココナッツ入り人参ケーキ作りなどは、たまに手がける事もあり、身近に感じながら何とか作業を進めました。

私は糖尿病になつてから 40年近くになります。医師、栄養士さん、病院のスタッフさんのご指導のもと、お陰様で現在に至っています。



調理実習の様子

これからも糖尿病教室、歩こう会、料理実習など創成会行事に参加し、学びたいと思います。よろしくお願ひ致します。

## 会員募集

札幌創成会では、医療スタッフが加わって患者の治療の支え合いをモットーに運営しております。多くの糖尿病の仲間との意見交流をはかりながら、毎日の治療の励みに致しましょう。

ご入会になりますと、毎月日糖協が編集発行している「さかえ」を無料配布いたします。



●年会費 3,000円  
一括納入で登録者有効は、毎年4月1日～翌年3月31日まで

●お申し込み先  
医療法人 萬田記念病院  
1F入院患者受付 札幌創成会 事務局

通常定期購読される場合は、6,000円(税別)(500円×12回)になります。

# 糖尿病患者の集い 学習会 セルフコントロール バイキングに参加して

●開催日／平成二十八年七月二十三日(土)

●場 所／萬田記念病院 患者様食堂

札幌創成会の「セルフコントロールバイキング」に参加させていただきました。食品交換表を元に、単位・表分類された様々な料理が用意され、その中から自分の適正な食事に合わせて選んで食べるという内容でした。料理はとても美味しく、楽しい会でした。食事は毎日の事ですが、食べた事がある食材でもそのカロリーや栄養成分について、知らない事がたくさんあります。

以前、私はアボカドを野菜だと思って1日1個食べていました。食品交換表でアボカドは表5の油脂・多脂性食品に分類され1個約300kcalもあり、とても驚きました。食事はバランス良く摂取しましょうと言



われていますが様々な食材の中から選択するのは大変な事だと思えます。今回の創成会では料理の単位や表分類について、眼で見て、食べて、体験をしながら学ぶことができたので非常にわかりやすく勉強になりました。自分の食生活を振り返る良い機会となったので来年も参加したいと思いました。

会員 T. O

## セルフコントロール バイキング version2

昨年より取り組み始めましたセルフコントロールバイキング、2回目の今年も大使大学学生の学外実習生2名にもお手伝いいただきました。  
(このつよの私がまかせたいです)

ました)

当院3階食堂、13時からのスタートです。構成は前回同様、前半は講義形式、後半で実食。

最初に簡単なご挨拶をさせていただいた後、食品交換表の概要説明と参加者の皆さん一人一人の指示カロリーに合わせて用意した単位配分シートの説明を行いました。これを見ながら自分の食べたいものを選択していただく形になります。

その後、学生が実習期間の間に一生懸命作成した外食の選び方クイズのリーフレットを配って資料の説明をしてもらいました。これは今年のおブションですね。二人とも緊張してかわいらしいこと。

その間、パーテーションで区切った後ろでは会場設営と、厨房員と栄養士があらかじめ用意していた料理のセッティングでてんやわんやです。それでも2回目ともなると慣れたもので、前回は資料の説明が終了しても準備が終わらず少々お待ちくださいとお願いしたのですが今年は余裕をもって間に合わせることができました。

そして後半。実際にみなさんに設定単位通りに料理を選んで実食して

いただきます。テーブルごとに食品グループを分け、料理もすべて1品当たり1単位か0.5単位にそろえました。1単位の皿は水色、0.5単位の皿はピンクです。回転ずしのイメージで皿の色を変えましたので値段の代わりに合計単位がわかるようにしてあります。またそれぞれの料理の材料と単位を書いたカードを持ち帰れるように用意しました。ご自宅でも色々思い出しながら組み替えて検討材料にしてもらえるといいなと思います。

野菜サラダは自由によそえるように大皿盛にして、100gのモデルをそばに置きました。デジタルばか





りもそばに置いて実際に計量できる  
ようにしましたが皆さん慣れてい  
るのか、秤を使った方は少数でした。

ドレッシングは3種類、それぞれ  
大匙1杯あたりの栄養価を書いた立  
札を用意したのですが、レイアウト  
が悪く見えづらかったので次回の課  
題です。

この日は栄養士も全員出勤、テー  
ブルのそばについて皆様からのご質  
問やご相談に答えてアドバイスも行  
います。

同じ単位でも体積の違いや盛り付  
けの違いです。いぶん違って見えるも  
のです。皿数が多いと満足が得られ  
やすいこともあって概ね好評のよう  
でした。選び方によってはお盆に載  
りきらなくなりますが、昨年も参加さ  
れた方が多かったせいか、悩む様子  
があまりなかったようです。

当院職員も参加し、種田先生を始  
め外来や病棟看護師、師長、栄養士や



学生も入り混じって一緒にテーブル  
について歓談となりました。あちこ  
ちのテーブルでいつまでも尽きるこ  
となく話も盛り上がりつつありまし  
た。時間が迫ってきたので申し訳な  
い気持ちになりながら締めに入りま  
した。

まずは学生の用意したクイズの回  
答編を配り、解説をしてもらいまし  
た。事前に用意した原稿を二人で交  
代に読み上げてくれたのですが、微  
妙に手が震えております。今後の栄  
養士人生に大きな影響を与えるよう  
な経験だったと思います。やさしく

お相手して下さい下さった皆様、感謝いた  
します。

そして最後の締めにはやはり種田  
先生からのご挨拶でお開きとなりま  
した。

実は何年も前からこのようなバイ  
キングの企画は種田先生のお考えに  
ありました。最初にそのお考えを  
伺った時にはなんとという宿題を買っ  
たものかと途方に暮れたものです。  
入院中の食事でもしかも治療食対象で  
は実現は難しく、一度頓挫しかけて  
いました。しかし、患者会ならではの  
方法で実現し、回を重ねることがで  
きて本当に嬉しく思います。

また機会があれば皆様のお役に立  
てるよう更にバージョンアップして  
いきたいと思っております。

参加していただいた皆様、ご協力  
いただいた皆様、ありがとうございます。  
ました。

萬田記念病院  
管理栄養士 太田 清美



## 札幌創成会 今後の事業予定

日時	内容	会場
平成29年 4月	定期総会	萬田記念病院 患者食堂
	総会懇親会	札幌東武ホテル
6月	みんなで歩こう会：昼食会	豊平川沿い公園：ノースシティホテル
7月	糖尿病患者の集い(学習会)	萬田記念病院 患者食堂
9月	バイキング(未定)	萬田記念病院 患者食堂
10月	糖尿病週間特別講演会	萬田記念病院 患者食堂
11月	年末懇親会	札幌グランドホテル
平成30年 3月	糖尿病患者の集い(学習会)	萬田記念病院 患者食堂



昼食の料理

今年で18回目になります「歩こう会・昼食会」に参加いたしました。当日はあいにく朝から雨が降っていました。今まで歩こう会は一回も雨で中止になっていなかったのですが、今回も「何とかなるかなあ」と思いつつホテルに向かいました。ホテルに着いたときには雨も小降りでしたが路面は濡れていたため、参加者が無理して転んでもいけないので、残念



恒例の集合写真

ながら歩こう会は中止となりました。昼食会では23名の方がホテルの美味しいお弁当を食べて萬田院長よりためになるご講話を聴かせていただきました。帰り際に参加者の方と「来年は歩こう会」と約束をして散会となりました。

創成会役員 H・S

第18回  
歩こう会

今年も歩こう会

●開催日／平成二十八年四月二十三日(土)  
●会場／「昼食会」ホテルノースシティー  
「歩こう会」豊平川河川敷・中島公園

## 年末懇親会

開催日／平成二十八年  
十一月二十六日(土)  
会場／札幌グランドホテル



院長の挨拶

毎年恒例の第19回札幌創成会年末懇親会が、11月26日に札幌グランドホテルで開催されました。ホテル最上階の夜景が見渡せる会場に28名の会員が集まりました。私は年末懇親会に初めて参加するため、患者様との交流をとっても楽しみにしていました。

料理はコースになっており、糖尿病患者様にも安心して頂けるようメニュー表が用意されてきました。患者様の中にはインスリン注射や内服薬を用意している方もおり、食事も治療のひとつなのだ、日々の患者



盛況の余興

様の努力と治療を継続することの大変さを感じることが出来ました。

余興では、萬田記念病院職員が作成したクイズ、ボーリングゲーム、けん玉をテーブル対抗戦で行いました。けん玉をけん玉先に入れるのは難しいのではと思いきや、華麗な手さばきで入れる方もいて、その妙技に会場全体が盛り上がりました。

大変楽しいひと時を過ごせることができ、来年も多くの皆さんに参加して頂けるような創成会にしていきたいと思えました。

創成会役員 M・F