

スタッフ紹介

リハビリテーション科の中川泰誉と申します。出身地は広島県福山市で坂本竜馬や崖の上のポニョで有名な鞆の浦の近くです。就職して最初は福山で勤めていたのですが、2年前よりマツダ病院で勤務しております。趣味は魚釣りで宇品、江田島などメバルやカレイ釣りに行きます。特技はサッカーでポジションはミッドフィルダーです。しかし、最近ではサッカーをする機会が少なくなったので、運動不足にならないためにジョギングを始めました。約30分



程度近所を走るのですが、最初は筋肉痛に苦しめられました。しかし、慣れてくると徐々に疲労しにくい身体になってきました。平日頃運動の大切さをお伝えする仕事をしていながら、自分が実際に体験し改めて運動の大切さを知りました。皆さんも疲労しにくい身体、病気に負けない身体づくりのために運動をしましょう！



(理学療法士 中川泰誉さんでした)

♪♪♪ 今日は何にする？ ♪♪♪

『牛肉と細切り野菜の炒め物』

○材料(1人分)

牛肉もも(薄切り)	40g	表3 : 1単位
赤ピーマン	20g(約1/2)	
黄ピーマン	20g(約1/2)	表6 : たっぶり
緑ピーマン	10g(約1/4)	
エリンギ	30g(約1本)	
根深ねぎ	20g(約1/8本)	
生姜	少々	



酒	少々	牛肉の下味用
しょうゆ	少々	
塩	極少々	調味料
こしょう	極少々	
中華味の素	極少々	
オイスターソース	小匙1/2	

油	3	表5 : 0.5単位
ごま油	1	
ごま	1(一つまみ)	

メニュー組み合わせの一例

○御飯	表1
○豆腐サラダ	
絹ごし豆腐 70g	表3 : 0.5単位
サニーレタス	表6 : たっぶり
貝割れ大根	
ぼん酢	
○果物	表2 : 1単位
ネーブル 1/2個	
いちご 6個	

- 1、表3の牛肉は細く切り、下味をつけておく。
- 2、表6の野菜、きのこも細く切っておく。
- 3、油を熱し、みじん切りにした生姜を炒める。
- 3、3に牛肉を入れ、サッと炒め、根深ねぎ以外の野菜、きのこを炒める。
- 4、根深ねぎを入れ、炒める。
- 5、調味料を入れ、ごま油を入れる。
- 6、器に盛り、ごまを振りかけて出来上がり。

♪♪♪ 今日の簡単料理でした ♪♪♪ (管理栄養士 松原純子)



糖尿病友の会

「三ツ矢会」新聞

マツダ(株)マツダ病院内

三ツ矢会事務局

第1号

発行日:平成22年3月29日

「三ツ矢会新聞」再開によせまして

糖尿病内科 主任部長 辻 英之

このたびは三ツ矢会新聞の再開おめでとうございます。



マツダ病院の三ツ矢会は昭和59年4月に発足した歴史ある糖尿病患者友の会で、前任の中村邦彦先生が、患者様や医療スタッフのみなさんと起こされた会で、先生の当院退任後、休会状態になっていましたものをみなさんの力で昨春再開したものです。今回の三ツ矢会総会に併せ、以前もあまり発行することが出来なかったと聞いている新聞を作ってみることにしました。今後も年1回以上は発行出来るよう、スタッフ一同とがんばっていくつもりです。

この「三ツ矢」の名は言うまでもなく毛利元就の3本の矢の故事から取られたものですが、この名前はまず第一に、糖尿病治療が食事療法、運動療法、薬物療法の三つの柱からなり、一つとしておろそかには良いコントロールはありえないことを表していると思います。多くのほかの病気が、薬物療法がうまくいけばよくなるのとは大きく違い、糖尿病は患者様の日常生活の頑張りがどうしても大切になってきます。だからといって治療をがんばるにあたって、あなたは一人ぼっちではありません。「三ツ矢」の意味の第二は「患者様本人」と、食事を作ったり一緒に生活される「家族」、より良い医療を提供する「医療スタッフ」の3つの連携があれば、しんどい治療もがんばれるものになるということを表していると思います。我々医療スタッフはそのお役に少しでも立てたらと願っております。

40歳以上の3人に1人が糖尿病かその予備軍である今日、製薬会社も大量の研究費を投入

しているため、どんどん新薬が開発され、いつの日か、昔のように好き放題食べても血糖を気にしなくても良い薬が出来る日が来るかもしれません。その日が来るまで、「三ツ矢」の
パワーで
がんばっていきましょう。

「糖尿病と歯周病」

歯科・口腔外科 主任部長 坂本哲彦



歯科の代表的な疾患には、う蝕（カリエス俗に言う虫歯）と歯周病（歯槽膿漏症）の2つがあります。その中でも、近年 糖尿病との関連性が示唆されるようになったのが歯周病です。現在では、歯周病は糖尿病の6番目の合併症ともいわれています。以前より、糖尿病を発症した人は歯周病になりやすいといわれていました。これに関する有名な研究に、2型糖尿病の罹患率が高いアメリカのピマインディアンで、糖尿病を発症した人と発症していない人で、どのくらい歯周病になりやすいのかを比較検討した報告があります。その結果、糖尿病を発症した人は男女差がなく若年のうちに歯周病になっていることが報告されました。また、逆に「重度の歯周炎を有した糖尿病患者の血糖値のコントロールは歯周病ではない糖尿病患者に比較して6倍以上悪化していた。」という報告もあります。



元来、日本人をはじめアジア人は血糖値をコントロールするためのインスリンの分泌量が欧米人に比較して少ないことが報告されていました。これに加え、近年の食生活の欧米化により糖尿病が発症しやすくなっていると考えられます。また、欧米人では糖尿病を発症しやすい人は肥満もともなっていることが多いのですが、アジア人では肥満がなくとも糖尿病を発症している人が多いことが知られています。糖尿病も肥満も独立して歯周病になりやすいと言われています。両方持っている人はそれ
だけ歯周病になりやすいのです。



肥満状態の人や糖尿病の人は、体内で慢性炎症状態を作り出し、その際 放出さ

れる生理活性物質（体の中で様々な作用を働かす物質です。）が歯周病を悪化させているのであろうと考えられています。また、悪化した歯周病がさらに炎症性生理活性物質であるインターロイキン6（IL-6）や腫瘍壊死因子（TNF- α ）と呼ばれるものを放出し、全身に慢性炎症状態を引き起こし糖尿病を悪化させたりするという報告もあります。こうなると糖尿病が歯周病を悪化させ、悪化した歯周病が更に糖尿病を悪化させるという、悪循環におちいってしまいます。

では、どうすれば良いのでしょうか？ 答えは、悪い循環を良い循環に変えてしまえば解決されるのではないのでしょうか。糖尿病の治療をきちんと受けるのはもちろんのことですが、歯周病（歯槽膿漏症）は口臭や歯磨き時の出血等でしか自覚しにくいいため、気づいたときには病状が進んでいたということもあります。普段より、歯科医院を受診し、歯周病の予防治療（例えば歯石除去等）を受け、日常の歯みがきさえきちんと行っていれば、上に書いたようなリスクを減らせることは可能ではないのでしょうか？ 糖尿病も歯周病も生活習慣を変えないといけないため、すぐに効果が出るものではないでしょうが年月が経過すれば、はっきりと効果は現れてきます。最初の1歩は小さなものですが、継続することがとても大切です。焦らずにじっくりと、着実に歩んでゆきましょう。

糖尿病教室開催のお知らせ

日時	内容
第2月曜日 15:00 ~ 16:00	「糖尿病と皮膚疾患」 医師(皮膚科)
火曜日 //	「糖尿病の運動療法」 理学療法士
水曜日 //	「糖尿病とは」 医師(糖尿病内科)
木曜日 //	「糖尿病の検査」 検査技師

金曜日	15:00 ~ 15:30	「糖尿病とオーラルケア」	歯科衛生士
	15:30 ~ 16:00	「糖尿病の生活指導とフットケア」	看護師
第3月曜日	15:00 ~ 16:00	「糖尿病の薬剤療法」	薬剤師
火曜日	14:00 ~ 15:00	「糖尿病と眼疾患」	医師(眼科)
水曜日	15:00 ~ 16:00	「糖尿病と動脈硬化」	医師(糖尿病内科)

※場所は**新館2階のカンファレンスルーム**です。

この教室は無料で、どなたでも参加できます。

ご不明な点は内科外来へお気軽にお問い合わせください。

《お問い合わせ》[マツダ病院 内科外来](#) 電話 565-5024 (内線) 55024