



**Kikuchi Clinic**  
**菊池内科**

内科・消化器内科（内視鏡・エコー）

完全予約制です 電話072-990-5820

ホームページ  
<http://www.kikuchi-clinic.com/>



携帯ホームページへは左のQRコードからアクセスできます  
メールマガジン（PC、携帯両対応）発行中。

特定健診も予約制です。受診券・健康保険証・介護保険証（65歳以上の方）をご持参下さい。大腸がん検診（クーポン使用可）・肝炎ウイルス検診も行っております。

**3/15(木)午前診, 4/10(火), 4/11(水)**  
**は休診させていただきます**（3/15の夕診はあります）  
最新情報は、ホームページとメールマガジンでご案内しています。

### 平成23年度の特定健診は3月末日で終了します

現在お持ちの特定健診の受診券は、3月末が有効期限です。例年、3月後半は駆け込みの方でかなり混雑しますので、早めにご予約下さい。

新年度の健診は、受診券の発送が、例年4月末ですので、実質5月からになると思います。

健診の血液検査は、原則として（10時間以上の）絶食で行うことになっています。絶食が10時間未満の場合、糖尿病の診断基準が違います。また、わるい結果が出る場合があります（特に血糖と中性脂肪）ので、できるだけ午前中に絶食でお受け頂けるよう、お願いいたします。

※糖分や脂肪分を含まない水分の摂取は差し支えありませんので、脱水状態にならないようにお飲みになって結構です。

日頃から、予約制にご協力いただき、誠にありがとうございます。何度もお願いしておりますが、改めてお願いしたいことがあります。よろしくお願い申し上げます。

1. 仕事などの都合で、決まった曜日（とくに月曜や土曜）や時間（夕診）しか来院できない患者さんがおられます。また、祝日や当院都合の休診のために、予定がずれることがあります。混雑解消のため、可能な限り、予約の調整にご協力頂きますよう、お願い申し上げます。
2. 朝の早い時間帯（特に10時まで）は、採血や胃カメラなどのために絶食で受診される患者さんを優先しておりますので、ご理解下さい。「朝一番」を希望される患者さんが多いですが、「朝一番」を確約できるのは、8時半からの胃カメラの患者さんだけです。
3. 急な用事などで、予約通りに来院できない場合は、できるだけ早めに、ご連絡を頂きますよう、お願い申し上げます。

| 診療時間   | 月 | 火 | 水  | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|--------|---|---|----|---|---|---|----|
| 午前9～12 | ○ | ○ | 検査 | ○ | ○ | ○ | ×  |
| 午後5～7  | ○ | ○ | ×  | ○ | ○ | × |    |

**#7119 救急安心センター**  
おおさか（救急医療相談窓口）  
24時間365日体制。ただし、一刻を争う場合は迷わず119番へ

- ・毎月初回の受診時には、必ず「保険証」や「医療証」をご持参下さい。
- ・他院で処方を受けておられる場合は、お薬手帳などをご持参ください。
- ・健診結果などをお持ちになった場合は、診察前に受付へお出しく下さい。

当院では、デビットカード・クレジットカードをご利用頂けます。

## GI値 (ジーアイち) について(3)



今までの、糖尿病の食事療法といえば、カロリー制限が主でした。もちろん、カロリー制限は必要ではあります。

一応、計算は、下記のようになります。

・ **標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22**  
 (身長160cmの場合、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$ )

・ **制限カロリー = 標準体重 × 25 ~ 30kcal**  
 (上記の場合、 $56 \times 25 \sim 30 = 1400 \sim 1680\text{kcal}$ )

ですが、なかなか実行は難しいですし、計算通りにしても、結果が出ないことが多いです。



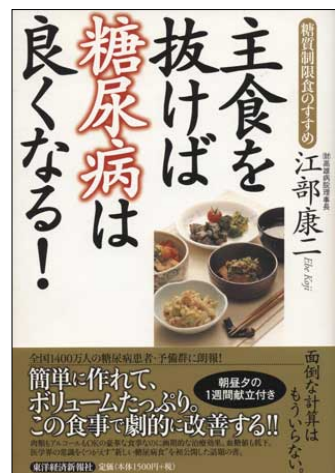
無理に摂取カロリーを減らして、短期間だけ糖尿病が改善しても、長続きしなければ、全く意味がありません。

そこで、視点を変えて「**血糖値が上がらなければいい**」つまり「**血糖値が上がりにくいものを食べよう**」というのが、この連載の趣旨です。

同じグラム数でも、食材によって、血糖値の上がり方が大きく違うことは、前号でご紹介しました。

(**精白米84 : 玄米56、うどん80 : そば59、チョコレート91 : プリン52**)

同じ食材でも、調理法によってもGI値は変わってきます。ごはんは硬めに炊いた方が、スパゲッティも固ゆでの方が若干GI値が低くなると言われます。



次に**インスリン**というホルモンの話になります。血糖値が上がると、それを下げるために、膵臓からインスリンが分泌されます。糖尿病の方は、病状によって、インスリンが少ない、あるいは働きが悪い場合がありますが、ここでは、インスリンは正常と仮定しましょう。

糖尿病の治療に、インスリン注射や、インスリン分泌を増やす薬を使うので、インスリンはいいものと思われがちですが、**インスリンには脂肪を増やす作用もある**のです。これは非常に重要な点です。

**血糖値上昇 → インスリン分泌 → 血糖値は下がるが、脂肪が増加 → 肥満**

ということです。つまり、血糖値が上がりすぎることで、そしてインスリンが増えすぎることは肥満の原因にもなるのです。

そこで、GI値の低い食品を食べて、インスリンを増やさないようにすることで、ダイエットになるという「低インシュリンダイエット」「満腹ダイエット」なる本も出ています。

本の表紙だけ見ると、主食を完全に食べない、主食以外は何でもいくらでも食べてよいように読めますが、お読みになるなら、中までじっくり読んでください。そうではありませんから！

なお、糖尿病患者さんが、実行する場合には、必ず主治医にご相談ください。(次号に続きます)



## 4月から、HbA1cがかわります



院内のHbA1c測定器

HbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）は、血糖値の過去2か月間の平均を表す、糖尿病の検査では、非常に重要な検査です。当院でも、1か月で約100人の患者さんの検査を行っています（特定健診をのぞく）。

以前にも書いたことがあります。全世界では、3通りの基準値があり、統一されていませんでした。そのため、当院の院内での測定結果と、他の病院などでの結果は、比較がややこしかったです。それが、4月から統一されることになりました。（ただし、特定健診は、統一が間に合わず、今まで通りだそうです。）

詳しくは、来月号で書きます。

### 1, 5-AG



1, 5-AG（イチ・ゴ・エイジー）も糖尿病の血液検査です。（イッテンゴ、と読む人が医療関係者にもいるようですが、それは素人です）血糖値が高く（通常160mg/dl以上）なると、尿に糖が排泄されます。その時に、この物質も尿中に排泄され、血中濃度が低下します。つまり、**血糖値やHbA1cは、低い方がいいですが、この検査値は高い方がいい**のです。（正常値14.0μg/dl以上）

糖尿病で治療中の患者さんは、血糖値とHbA1cを毎回測定します。どちらもよい患者さんは問題ありませんが、**空腹時の血糖値は正常なのに、HbA1cが高い患者さん**がよくあります。

その場合、考えられるのは、**食後の血糖値が高いのではないか**ということです。実際、そういう患者さんは、この数値が低いことが多いです。

糖尿病の検査としては、非常に有用な検査なので、できれば毎月でも調べたいのですが、残念ながら、健康保険では、HbA1cと1, 5-AGは同じ月には片方しか請求できませんので、上記のような患者さんに絞って、時々調べるにとどまっています。

（糖尿病の内服薬あるいはインスリンを始めてから6か月間だけは特例で両方検査ができます）



### グリコアルブミン

HbA1cよりも短い、2～3週間の血糖値の平均値を表す検査です。HbA1cは、貧血がある場合には正確な結果が出ないため、こちらを測定しますが、こちらも健康保険の制限があるため、あまり出番がありません。

### 肺炎球菌ワクチン

（1回の接種で5年間効果が持続します）

日本人の死亡原因の第4位は肺炎です。高齢者の肺炎の原因で最も多いのが、肺炎球菌で、それに対するワクチンです。

品薄状態は解消しました。

ご希望の方はご予約下さい。

| 接種料金                  |               |
|-----------------------|---------------|
| 八尾市の公害認定患者さん          | 無料            |
| 脾臓摘出後の方               | 保険適用          |
| <b>慢性疾患のかかりつけ患者さん</b> | <b>6,000円</b> |
| 慢性疾患以外のかかりつけ患者さん      | 7,000円        |
| 上記以外の方                | 8,000円        |



「**きょうの健康**」 <http://www.nhk.or.jp/kenko/> (テキストが市販されています)

**NHK教育テレビ** (月) ~ (木) 午後8:30~8:45

(再放送) 翌週 午後0:30~0:45

「**先どり きょうの健康**」 **NHK総合テレビ** (土) 午前4:15~4:30

(その週の月~木の4本の放送のうち1本が放送されます。)

| 土            | 月                          | 火                 | 水                  | 木                                  |
|--------------|----------------------------|-------------------|--------------------|------------------------------------|
| 2/25         | 2/27                       | 2/28              | 2/29               | 1                                  |
| <b>先どり</b>   | <b>慢性腎臓病</b>               |                   |                    |                                    |
| 慢性腎臓病        | 腎臓健康度チェック                  | 血糖・血圧下げて<br>進行を防ぐ | 透析治療最新情報           | これで納得!<br>食事の対策                    |
| 3            | 5                          | 6                 | 7                  | 8                                  |
| <b>先どり</b>   | <b>食道がん</b>                |                   | <b>震災後のこころのケア</b>  |                                    |
| 震災後の<br>心のケア | 早期発見の決め手                   | ここまでできる!<br>治療最前線 | 大切な人を失った<br>悲しみ    | 生活の変化による<br>ストレス                   |
| 10           | 12                         | 13                | 14                 | 15                                 |
| <b>先どり</b>   | <b>漢方で対処! 慢性の痛み</b>        |                   |                    | <b>食で健康</b>                        |
| 慢性の痛み        | 冷えをとって<br>腰痛・関節痛を解消        | むくみをとって<br>頭痛を解消  | 血流改善で<br>長引く痛みを解消  | 簡単!<br>カロリー一把握術                    |
| 17           | 19                         | 20                | 21                 | 22                                 |
| <b>先どり</b>   | <b>気になる 足の痛み</b>           |                   |                    | <b>運動で健康<br/>しつこい頭痛<br/>痛み軽減体操</b> |
| 足の痛み         | 親指に異変<br>外反母趾              | かかとが痛む<br>足底腱膜炎   | 意外に知らない<br>大人のへん平足 |                                    |
| 24           | 26                         | 27                | 28                 | 29                                 |
| <b>先どり</b>   | <b>(アンコール) 見逃さないで! 高血圧</b> |                   |                    |                                    |
| 高血圧          | まずは血圧のリズム                  | 血圧を測って<br>タイプを知ろう | 生活リズムを見直す          | 自分のタイプにあう薬                         |

**ここが聞きたい! 名医にQ**

NHK教育テレビ 毎週**土曜日** 午後8:00~8:54

(再放送) 翌週**金曜日** 午後1:05~1:59

3/3・10

めざせ! ヘルシーアナスペシャル 生活徹底改善術

3/17

まとめ見! 中高年の目の病気

3/24・31

漢方で解消! 冷え・痛み・女性の悩み

**鳥越俊太郎 医療の現場!**

(日本医師会提供)

BS朝日 (BSデジタル5チャンネル) 毎週**土曜日** 午後6:00~6:30

(再放送) 翌日**曜日** 午前10:00~10:30

3/3 子ども予防接種週間 ~ワクチンで病を防ぐ~

3/10 東日本大震災と医療 ~被災地の医療の今~

3/17 尿の異常は重大サイン ~沈黙の臓器「腎臓」の病~

3/24 NASH 非アルコール性肝炎 ~忍び寄る現代病~