



風邪の方が増えています。ご注意ください。

- 1面：インフルエンザの予防接種
糖尿病(4)体重について
- 2面：Q & A 内視鏡検査について
- 3面：先月読んだ本「胃腸は語る」

来年4月の介護保険制度の開始まで、あと5か月という今頃になって、保険料を徴収しない(財源は赤字国債?)とか、家族の介護に現金を給付するとか、小淵さん達は言い始めました。国がその分の費用を負担すると言っていますが、**国の負担とは、国民の負担である**ことを忘れてはいけません。すぐに保険料が高くならなくても、将来どこかで収支を合わさなければいけないのです。(明らかに総選挙対策としか思えません)

また、企業から政治家個人への献金をやめる話もボツにしようと言いはじめました。(明らかに公約違反)

誰か真剣に、日本の将来のことを考えている人はいるのでしょうか。

インフルエンザの予防接種

インフルエンザの予防接種を10月下旬より開始しました。流行が始まると希望者が増え、昨年は日にちをずらして頂いたりして、何人もの方にご迷惑をおかけしました。ご希望の方はできるだけ早めに予約をお願いいたします。

接種時期は、できれば流行前(当たり前ですが)、年内には受けた方がいいと思います。(2~)4週間の間隔で2回受けて下さい。

インフルエンザにかかって症状がひどくなると困る方(高齢の方、心臓病や糖尿病などの方)には特に予防接種をお勧めします。また、毎年、学校や幼稚園の学級閉鎖などがあります。流行が試験の時期と重なることが多いので、ご検討下さい。

ただし、ワクチンはインフルエンザ専用ですので、**普通の風邪の予防はできません**。また、今年流行するインフルエンザの型(A香港型など)と合わなければ効果がない場合もあります。ご了承下さい。

接種料金

1回目：2500円(2200円) 2回目：2000円

2人以上で同時に受けられる場合

1回目：2300円(2000円) 2回目：1800円

1回目の金額は、当院にカルテのある方は()内の料金です。

糖尿病(4) 減量について

先月号は「**寝ていてもたいしてやせない**」という当然ながら、悲しい事実で終わりました。それなら運動はどうでしょうか。**マラソン(42.195km)を2時間半で走って消費するエネルギーは約2400kcal**(キロカロリー)です。脂肪1kgを減らすためには7200kcalを消費する必要がありますので、マラソンを3回走らなければいけません。つまり**食事療法だけ、あるいは運動だけでやせるのは、非常に困難です**。

ですから、「何かを飲むだけで1か月で10キロやせた」といった広告を信用して無理なダイエットをする人がいるのでしょう。

来月号から書きますが、運動(できるだけ毎日、歩行1時間以上を続けること)とバランスよく食事量を減らすことが基本になります。

運動(基本は歩くこと)

歩くのがいい理由は、**全身の筋肉の7割が下半身にある**からです(みのもんたの番組で言っていました)。筋肉を使うことで効率よくカロリーが消費されます。

まずは現状を把握するために、**歩数計(万歩計)**で1日にどれくらい動いているかを確認しましょう。1時間歩く(早歩きで6000~7000歩)と言っても、3分を20回の60分と連続60分では全然違いますが、目安にはなるでしょう。

食事量

また、実際に**食べ物の重さ**を測ってどれだけのカロリーをとっているのかを確認しましょう。食品のカロリーを写真で表示した本がありますので、それを買うことをお勧めします。

ちなみに「ごはん55グラムが1単位、つまり80kcal」です。55グラムのごはんが、いかに少ないか驚かれるでしょう。

真剣になりすぎて、あせらないこと

私も経験がありますが、一生懸命食べるものを減らして、1か月で2キロ減ったとします。その時は「今まで減らなかったのが、2キロも減ったんだ」と思いましょ。う。「2キロしか減らなかったから、だめだ」とは思わないように。ふと気がゆるんで食べ過ぎた時は「たまにはいいや、またがんばろう」と思いましょ。う。「やっぱり自分は意志の弱い人間だ。もうだめだ」とやけ食いをしなければいいのです。

糖尿病のコントロールの目安になるHbA1c(グリコヘモグロビン)は2か月の平均的な血糖値をあらわします。1日や2日食べ過ぎたからといって影響はまずありません。

また、「標準体重より20キロ多いので、半年で標準体重まで減らそう」という計画は、まず実現不可能でしょうし、健康を損ねる可能性があります。たとえば**血糖値や中性脂肪などは、体重を数キロ減らしただけでも、かなり改善します**。

私も、8月に血液検査をしたときに中性脂肪(正常値は150以下)が272あったので、間食を減らし、できるだけ歩くようにしたところ体重が約3キロ減りました。そして、中性脂肪は153とかなり下がりました。(次号に続きます)

内視鏡検査(胃カメラ・大腸ファイバー)に関して、よくいただく質問
(これ以外にもありましたら、お気軽におたずね下さい)

1. エコー(超音波検査)で、胃や腸の検査はできませんか?

肝臓や腎臓などを実質臓器といいますが、これらはエコーで中の方までよく見えます。胃や腸のような管腔臓器(中が空洞)は、動きがあり、ガスや便が多いためエコーでは検査が困難です。ただし、病気によってはエコーで診断ができる場合もありますし、胃がいれんだと思っていたら胆石だったということもありますので、胃や腸の検査の前にエコーの検査をする意味は十分あります。

2. 内視鏡検査とレントゲン検査(バリウム)は、どちらがうのですか?

レントゲン検査は「影絵」です。胃の中の泡や、腸の中の便がポリープに見えることはよくあります。うまく撮影し、きちんと診断することはかなりの技術が必要です。また、集団検診では、間接撮影という小さなフィルムで6・7枚撮るだけなので、十分とはいえません。

私は、以下の理由で内視鏡検査の方をお勧めしています。

1. 放射線の被曝がない。(とくに若い方)
2. **前処置が簡単**である。前処置が不十分でもある程度の検査が可能。
(便が残っていてもポリープとの区別が容易)
(腸の検査の場合、前日の食事制限がほとんどないので、普通に仕事ができる)
3. 病気があった場合、必要な検査・**処置・治療が同時に可能**
(**組織検査、止血処置、ポリープ切除術**など)
4. 胃と腸の検査が同じ日に可能
(当院では、半数以上の方が、1日で胃と大腸の検査を受けておられます)

3. レントゲン検査の方が、楽だと聞きましたが...

胃の検査の前後の違い

	胃カメラ	胃透視
前日	特になし	寝る前にガス排泄剤と下剤を服用
当日検査まで	少量の水分摂取は可	水分も不可
当日検査後	特になし	検査直後と寝る前に下剤を服用

大腸の検査の前後の違い

	大腸ファイバー	注腸透視
前々日	特になし	寝る前に下剤を服用
前日	消化の悪いもの(海草類・こんにゃく等)を控えてもらうだけで、ほぼ普通の食事でも可。 寝る前に下剤を服用	昼から検査食あるいは、お粥・素うどん・ジュース・ゼリー等に制限。 寝る前に下剤を服用
検査前	洗腸液(1.8リットル)を服用	特になし
検査後	特になし	検査直後と寝る前に下剤を服用

内視鏡検査は、基本的に左横になっているだけです。苦しくないように鎮静剤の注射をうつことが多いです。

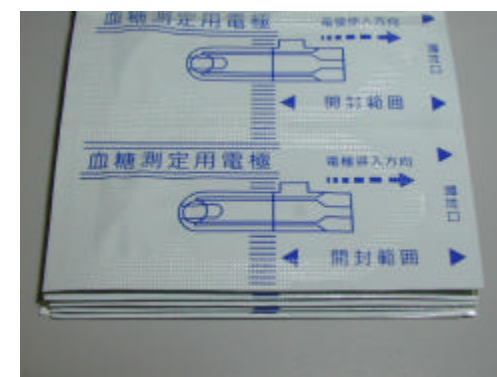
レントゲン検査では、指示に従って検査台の上で体の向きを変えたり、検査台自体が下がったりするので体を自力で動かしたり、支えたりすることが必要です。

それと大事なことをひとつ。**たまには検査がかなり苦痛な人があり、そういう方に限って「検査はしんどいから受けない方がいい」と大きな声で言う傾向にあります。それを真に受けて検査をいやがる方がありますが、あなた自身のためですから必要な場合は積極的に検査を受けて下さい。**

そういう人の何十倍もの人が、命拾いしているのです。

そういう無責任な言葉を信じて、手遅れになっても、それが医者なら訴えることもできますが、何も責任はとってもらえないのですから。

(下は、院長の大腸ポリープ。3度目の登場です)



🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦
 🍦 **糖尿病で自己血糖測定をされている患者さんへ** 🍦
 🍦 自己血糖測定用の試験紙(左下)が今まで箱入りでしたが、**箱なし**に変わりました。中身は全く同じですので、ご安心下さい。
 🍦
 🍦 インスリン注射をされている患者さんには、保険でお出ししています。そうでない方は、自費になりますが、高血圧症の方が血圧を測るのと同じくらい意味があります。もし、器械の購入希望の方がいましたら、ご相談下さい。薬局でお買いになるよりは安くおわけできると思います。
 🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦

