

第1回

御前崎市民公開講座

2月24日に行われた アンケート結果 (抜粋)



参加者 250名 回答 171名

市民公開講座に参加されてどうでしたか？

・大変良かった 117名 ・良かった 46名 ・普通 1名 ・回答なし 7名

本日のテーマでさらに詳しく知りたいテーマはありましたか？

脳卒中・メタボリックシンドローム 48名 糖尿病 30名 (複数回答あり)

今後、希望するテーマはありますか？

認知症の予防やがん・高血圧・心臓病など

次回「市民公開講座」が開催されれば、参加しますか？

参加する 135名 ・都合が良ければ参加する 30名 ・参加しない 0名 ・無回答 6名

ご質問がございましたら、何でもご自由にお書きください。

- ・参加者が多くてびっくりしました。皆、健康に関心があるのだと思います。第1回なのでこれからも続けていってください。
- ・大変良い話で、予防のために参考になりました。
- ・貴重なデータスライドやデータなどで大変わかりやすく、成人病に対して注意する点など参考になりました。
- ・素人でもわかるように説明してくれて嬉しかった。
- ・「リウマチは治る」公開講座に参加し、リウマチは治らないと聞いていたのでほっとしました。リウマチと診断された友人に話し、診察していただくことができました。希望を持って治療できると喜んでおります。
- ・市民の健康づくり、疾病予防のレベルアップのため、計画的に実施してください。
- ・これだけ大勢が集まったのは、市民が健康に強い関心を持っている証です。今後ともぜひ続けてください。
- ・私のような40歳代の人が多く聞いた方が良い内容だった。高齢者が多かったので、脳を鍛えることで、健康で長生きするという内容も良かったと思う。
- ・わかりやすい言葉で気軽に、難しくなく聞けてよかった。健康に気をつけて行きたい。
- ・母の担当の先生が、とても偉大な先生であることを知りました。病院の宣伝も大切ですね。死を覚悟した母が、前以上に元気で生活できていることを感謝しています。
- ・今回、このような講座を開催してくださってありがとうございます。細かく病気の事を知り、病気の恐ろしさを改めて勉強できとても良かったです。主人が糖尿病ですので、これからも気を配って生活していきます。この次もこのような機会を希望します。
- ・大変いいお話で、自分はまだ病気になっていませんが、予防のため参考になりました。
- ・今のところ、病院へ通う病気を持っていないので、今後の生活に生かしたいと思います。
- ・御前崎病院を中心として実施してください。

Q & A



動脈硬化について



Q 食生活で動脈硬化にならない様にするには、どんな点に注意が必要ですか？
(49歳男性)

血管を若々しく保つためには、どのような注意をしたらよいでしょうか？

(71歳男性)

血管をサラサラにするには、どのようにすれば良いか、食事や薬について教えてください。

(72歳女性)

A これらのご質問は、血管に動脈硬化がこないようにするにはどうしたらよいかという事だと思います。ご存知のように動脈硬化は、年齢が進むに従って徐々に全身の血管に起こりますが、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙、ストレスなどの危険因子が特に血管の動脈硬化を急速に進めます。そこで、動脈硬化を予防するには、これらの危険因子をしっかりとコントロールする事が大事です。すなわち、タバコを吸う人は禁煙をまず行うべきですし、高血圧の人は減塩食や適度な運動のみならず、血圧が低下しなければ降圧剤（薬）をのんで血圧を下げましょう。また、糖尿病や高脂血症・肥満の人は、医療機関を受診して治療（食事、運動、薬）を受けましょう。

動脈硬化の危険因子は、喫煙、食事や運動などの生活習慣に密接に関連しており、明日から少しでも動脈硬化を予防しようと考えていらっしゃるなら、1 禁煙、2 腹八分の食事（野菜類を多めに、薄味で、食べ過ぎないように）3 運動（1日30分以上の歩行）を実行しましょう。

Q 胃の薬を過去20年位、今は血圧の薬を15年のみ続けていますが、動脈硬化が進む原因になりますか？
(65歳女性)

A 血圧の薬は、高血圧をコントロールして動脈硬化が進み脳卒中や心筋梗塞などを起こさないように服用しているものと思います。従って、血圧が正常にならなければずっと服用してください。また、胃の薬は血圧の薬を服用すると「胃が気持ち悪い」「薬で胃が荒れる」などの症状が起こる事が多いので降圧剤と一緒に処方する事があります。しかし、胃の薬が動脈硬化を進める原因となるような事はないと思われま



糖尿病について



Q 食後2時間位の血糖値が重要と聞いたことがあるのですが、なぜですか？

糖尿病の状態の悪いということですが、地域特性があるのでしょうか？

(51歳男性)

A まず、食後2時間の血糖値ですが、糖尿病の発見や診断およびコントロールにとっても重要です。成人の糖尿病は、突然血糖が上昇して症状が発現するのではなく、知らないうちにはじまり、「糖尿病予備軍なので気をつけて」と言われているうちに発症していることが多い病です。初期の糖尿病は、空腹時には正常な血糖値(126mg/d以下)であっても、食事をすると高血糖(200mg/d以上)となりやすく、インスリンが効きにくい状態であることがよく経験されます。だから、初期の糖尿病は、食後の血糖値をチェックしないと見逃すことも多く、また実際糖尿病を治療していると空腹時の血糖値は全く正常でも食後の血糖値が200~300mg/dと高血糖の人が多く、この食後の高血糖を十分コントロールしないと動脈硬化を抑制できません。空腹時の血糖値とともに食後2時間の血糖値は、糖尿病のコントロールの重要な目安です。また、今回の講演でお話しした「私の外来に通院している糖尿病の人は、インスリン療法をされている患者さんが多く、1日に3回も4回もインスリンの自己注射をしている重症の方もたくさんいます。御前崎市の人は糖尿病になりやすい??」と話しましたが、糖尿病は日本全体でどんどん増加しており御前崎が特になりやすいとは思えません。ただし、私の診療している患者さんはずっと長く市立御前崎総合病院に通院してくださる方が多く、糖尿病のコントロールが大変な方が多いのも事実です。特に御前崎に糖尿病の地域特性などはありません。

Q 主人の糖尿病歴20年以上です。(市立御前崎総合病院に通院中)

現在ヘモグロビンが7.2(7.0になると病を起こしやすいと聞いている)ですが、晩酌(洋酒)水割りをコップ1杯は毎日欠かしません。運動もグラウンドゴルフを週に5日位やっていますが、水割りなどは飲んでいて良いのでしょうか？食事は揚げ物、甘いもの、量はなるべく控えてますが、他にどんな点に注意すれば、ヘモグロビンが下がるのでしょうか？病院の先生も「高いなあ」という位で特に注意事項のアドバイスはありません。

(69歳女性)

Q 夫の飲酒について、365日毎日です。その上味の濃いのが好きで薄味にしても、その上に醤油や塩こしょうなどをかけます。どのように注意すれば良いのか、悩みです。

(61歳女性)

A 最初にお断りしますが、糖尿病に飲酒がよいわけではないことです。但し、少量(日本酒1合、ビール中瓶1本)であればストレスを緩和し食欲を増して、動脈硬化も少し抑制する働きがあるので、許可しています。しかし、膵炎や肝炎の方は飲んではいけません。酒は百薬の長とも言われますが、酒好きの方は度を越して多量に飲んでしまう事が多く、血糖コントロールは乱れて、低血糖も起こりやすく、高脂血症や高血圧となり、かえって動脈硬化が進んでしまいます。従って、飲酒は少量で1週間に2日ぐらいは休肝日(肝臓を休める日)を作るような飲み方をしてください。また、酒の肴に塩辛いものを食べるようであれば高血圧を助長しますので、その日のおかずを肴に飲まれることをおすすめします。



- Q** 糖尿病で薬物療法中です。間食をしたくなかった時、どの様にして我慢したら良いかといつも思っています。A 1Cが変動し、なかなか良い数値になりません。(62歳女性)
- Q** 糖尿病と言われています。ヘモグロビンA 1C 5.8、血糖は95で現在安定していると言われ、ピンクの薬半錠を飲んでます。服薬前は6.3ありました。このままでもよいでしょうか？2ヶ月に1回検査を受けております。(78歳女性)

A 以上は糖尿病のコントロールについてのご質問と思いますが、最近の研究で糖尿病は、血糖値やHbA1cを正常値に近づければ近づくほど合併症の予防になり、好ましいという結果がでています。従って、血糖値は空腹時で80-110mg/dl、食後2時間で80-140mg/dにコントロールし、HbA1cを5.8%未満に調節するのが目標になります。但しこの目標値は大変厳しく、私たちは目安としてまずHbA1cを6.5%未満にしたいと考えています。ご質問の患者様のようにHbA1cが7.2%であればもうひと頑張りして6.5%まで下げましょう。また、現在HbA1cが5.8%であれば良い状態ですのでこの状態を維持しましょう。但し、糖尿病のコントロールでは、低血糖を起こさないように注意せねばなりません。

- Q** 血糖値が高いと言われ、ヘモグロビンも高いと言われますが、どの位の数値から治療や薬を飲むのが良いのですか？(夫)
胸がキューっと上半身全体しめつけられる時がありますが、これは心臓病ですか？毎年ドックに入っています。(63歳女性)

A 糖尿病は、初期から食事療法や運動療法を行うべきだと思います。血糖値で空腹時が126mg/d以上、食後2時間で200mg/d以上、またHbA1c 5.8%以上であれば少なくともまず医師の診察を受け、食事療法を開始すべきだと思います。治療は飲み薬の服用やインスリンの注射をすぐする訳ではなく、まず生活習慣(ライフスタイル)の改善から始まります。ぜひ、診察を受けてください。

また、胸がキューっとしめつけられる痛みがあるとの事ですので、医師に相談してください。狭心症が疑われますが、この病気は発作のときしか心電図の変化がなく、人間ドックでは診断できないこともあります。症状があるときは、受診してください。

- Q** 糖尿病の治療で内服薬とインスリンがありますが、どちらの方が良いのか？
血栓サラサラの薬を飲んでいれば、脳卒中にはならないのか？
どれだけリスクを減らせるか？狭心症を防ぐのも、まず動脈硬化を防ぐのが一番なのか？(52歳女性)

A 糖尿病の治療は、血糖を正常化する事(体の中の栄養素の代謝を正常化する)ですので、食事や運動で血糖値が正常化すればそれにこした事はないのです。従って、食事療法や運動療法のみでは糖尿病のコントロールが不十分であれば内服薬やインスリンを使用する事になります。内服薬とインスリンのどちらが優れているかは、ケースバイケースで異なります。但し、腎機能障害や肝硬変の患者さんは、基本的にインスリンを使用します。

脳卒中の予防ですが、心房細動という不整脈のある患者さんにワーファリン(血液の固まるのを押さえる薬)を使用した場合は脳卒中のリスク低下率は62%と報告されています。また、アスピリンによる脳梗塞の再発予防は、そのリスクを23%低下させます。ワーファリンに関しては出血しやすくなる副作用もありますので、必ず医師のコントロール下で使用する必要があります。狭心症の患者様もアスピリンやチクロピジンなどの抗血小板薬を使用します。当然、動脈硬化を引き起こす高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙、ストレスなどの危険因子をコントロールする事が大事な事は論をまちません。

- Q** 糖（甘いもの）の摂取の多い人は糖尿病になりやすいですか？末梢神経とはどういう事でしょうか？
（67歳女性）
- Q** 手足のしびれは腰と頸椎のしびれ以外に糖尿病との関係はあるのか？
（78歳男性）

A 甘いものを多量にとると血糖が一気に上昇する（ペットボトル症候群）ことがあります。これは、わりあい軽い糖尿病の方が、夏の暑い日にペットボトルでのどの渴きを癒そうとして多量のジュースやコーラなどを一気に飲んで、さらに喉が渴くのでさらに飲んで、高血糖となり脱水と意識障害を起こす症候群です。このような事は、糖尿病の方に起こり、正常な人には起こりません。しかし、喉が渴いたときは真水やお茶を飲んだ方がよいと思います。ご質問の『甘いものをたくさん取ると糖尿病になりやすい』かどうかは、その人が1日に取るカロリーが多いか少ないかによります。甘いものを取らなくても脂分の多い食事をたくさん取れば糖尿病になりやすく、甘いものも親の敵のように取れば糖尿病になりやすいと思います。

末梢神経は、体や顔面、手足の表面、筋肉などに分布している神経の繊維のことです。糖尿病の末梢神経障害は体の隅々まで張り巡らされた末梢神経の繊維がおかされ手足の痺れが起こります。これらの症状は手よりも足に出やすく、片側よりも両側に出ることが多いのが特徴です。末梢神経障害を起こしている人は、感覚の鈍麻に特に注意が必要です。火傷や傷ができて気づかずに放置することで治りにくくなり、悪化し、皮膚の潰瘍や壊疽を起こすことがあります。「神経障害がある」と言われた人は、たこ、うおのめ、みずむし等がないかどうか、また小さな傷でも見逃さずに注意し清潔に保つことが大切です。糖尿病による神経障害で治療はなかなか困難ですので、そうなる前にしっかりと血糖をコントロールして、合併症を防ぎましょう。

- Q** 血糖の検査は年1回で良いですか？
（58歳女性）

A 基本的には年に1回で良いと思います。もし、血糖値が正常でも高くなってきていれば精密検査（ブドウ糖負荷試験）をお受けください。また、疲れやすい、尿が多い、喉が渴く等の症状があれば、受診して検査をお受けください。

- Q** 血圧は「うらら」で毎日測定していますが、血糖値は年1回の健康相談の時に測ってもらっていますが（これ迄は特に異常はない様です）もっと身近に自分で測れる方法はありませんか？毎月健康相談日に尿検査はしてもらっています。
年に1~2回位糖が出ていると言われることがあります。
（77歳男性）

A 大変健康に注意なさっていらっしゃると思いますので、大丈夫と思いますが、ご心配でしたら、受診されて精密検査（ブドウ糖負荷試験）をお受けください。

- Q** 糖尿病は遺伝しますか？
（59歳男性）

A 糖尿病は、多因子遺伝と考えられており、高血圧と同じように体質的に糖尿病になりやすい人に過食やストレス、運動不足などが加わって発病すると考えられています。すなわち、生活習慣に注意すれば発症予防も可能です。今までの報告では、一卵性双生児で片方が糖尿病の場合他方は2型糖尿病で60~90%、1型糖尿病で30~40%の確率で発症します。また、糖尿病患者の家族歴が2親等以内にある場合は40~50%の確率で発症します。従って、糖尿病の方が家族におられる方は、食事に注意し運動不足にならないようにされる事が大事だと思います。

- Q** 食事の味付けについて、若い人たちと一緒に食事をして味が濃い（塩分が多い）等の時、直接言いにくいです。どんな風に言い出したらよいのでしょうか？
（72歳男性）

A 食事の味付けは、若い人と高齢者では異なって当然ですし、また高齢者は肉や脂分の多い食事より淡泊で薄味、野菜類の多い食事がよいと思います。そこで、若い人と同じ食事では、高血圧や高脂血症などが起こってしまいます。やはり、率直に相談してみられる事をすすめます。

Q 中性脂肪が高いとの指摘を受けています。控えたほうが良い食物、勧める食物を教えてください。
(59歳男性)

A 中性脂肪は、体の中の内臓脂肪と関連しています。内臓脂肪の多い人は中性脂肪が高くなります。従って最も良い治療法は、腹八分の食事によく体を動かす事です。体重を3kgぐらい減量するつもりでがんばりましょう。また、砂糖や果物の糖分は、中性脂肪を増やしますので、制限してください。

Q 糖尿病です。食事療法を心掛けるものの、食事の量が少ないと力仕事が出来ません。食べると血糖値が上がります。目もかすんで来て困っています。
(68歳女性)
家族(41歳男)が糖尿病治療中ですが、食欲が衰えず頭脳労働だけに困っています。(節食のための?)良い方法を教えてください。
(69歳女性)

A 糖尿病の食事療法は、個人個人がどのような労働をされているかや年齢で変わります。おたずねの場合、低血糖がないかが心配です。また満腹感がないとどうしてもたくさん食べてしまいますが、野菜類をたくさん取ったり、食事はよく噛んでゆっくり摂る事を心がけたりしてみてください。

Q 線虫のマウスでインシュリン受容体の変異(機能抑制)が長寿になるとの話が雑誌にありました。インシュリン抑制(耐糖能異常)による血管障害という臨床経過、疫学と矛盾する所見です。どのように解決したらよいのでしょうか?また高血糖の毒性を、その作用メカニズムについてどのように理解したらよいのでしょうか?
(年齢性別不明)

A 大変難しい質問です。私には答える能力がありません。



その他について



Q 市の検診では、ここ3年ほど結果がオール1で安心しているような気持ちですが、それ以外にも注意することがあると思うのですが、どうなのでしょう?
(70歳女性)

A それは、素晴らしい事と存じます。毎年続けて受けられるのが大事だと思います。

Q エネルギーが消費されやすいウォーキングは食前、食後どちらの方が効果的ですか?
(56歳女性)
運動は、食前か食後どちらが良いか?
(61歳女性)
どんな運動をどれくらい行うのが良いのでしょうか?
(72歳男性)

A 基本的には食後に運動(ウォーキング)されるのがよいと思います。この運動によって食後の血糖値を低下させ糖尿病を良い状態にコントロールできるからです。インスリンや経口血糖降下剤を服用している人は、食前の運動によって低血糖が起こる可能性があります。ただし、インスリン抵抗性改善薬、ピグアナイド薬、グルコシダーゼ阻害剤などを服用している患者さんは、食前に運動してもかまいません。主治医に確認して運動をはじめてください。

Q 2月6日に内臓脂肪の検査をさせていただきました。

その結果内臓脂肪の面積121平方センチ、皮下脂肪面積197平方センチ、全体脂肪の面積318平方センチ、体格指数25.71と多い状態とのことでした。指導としてウエストと体重を減らすと記してありました。運動方法を教えてください。(腰痛と狭心症あり) (66歳女性)

A まず腹八分の食事療法、体重を3Kg減らすように努力しましょう。間食をさけてがんばってみてください。運動は、毎日30分以上歩く事が大事ですが、狭心症がありますので、主治医の先生にどの程度の運動が可能かをチェックしてもらってください。

Q 寒いときのお風呂の入り方について教えてください。

(46歳男性)

A 寒いときのお風呂は注意が必要です。まず、脱衣所をしっかり保温する事が大事です。お湯は熱い方が気持ちが良いと思いますが、40 ぐらいでややぬるめのお湯にゆっくり浸かってください。風呂から上がった後、なるべく早く就寝してください。



Q 動脈硬化の検査ができますか？脳卒中後に生活で注意することを教えてください。

(65歳女性)

A 動脈硬化は、首の動脈(頸動脈)はエコー検査でチェックできます。また、脳の動脈や大動脈や内臓の動脈はCTやMRで検査できます。心臓の動脈(冠動脈)は、CTや血管造影でチェックできます。また、脳卒中後の生活は、リハビリテーションと食事療法と薬物療法(お薬)等が大事と思います。個人個人で状態が異なり、主治医によくご相談ください。

Q やせ型ですがウエスト回りの肉がたるんでいます。どんな体操が効果的ですか？

(65歳女性)

A 体操についてあまり存じませんが、全身を使うウォーキングを基本にされ、腹筋をつかう体操を取り入れたらいかがでしょうか？ただ、お腹に脂肪がつくのは中高年では普通のことであり、内臓脂肪がたまるとうるりますが、皮下脂肪はそんなに悪いものではなく、病気をしたときなどエネルギー源として必要なものと思います。



Q 痙攣。時々ですが、激しい痙攣が足に10~20分位発生する時があります。

運動の後、(ゴルフなど)酒を一杯やった後に起こるようです。

(71歳男性)

A 運動後の筋肉のけいれんは、脱水や塩分やカルシウム不足による事があります。予防するためには、一度スポーツドリンクなどで塩分や水分を補ってゴルフを行ってみてください。続くようでしたら医師に相談してみてください。