

世々の 花笑の

医療法人社団 延山会

西成病院 糖尿病センター



〒006-0832

札幌市手稲区曙2条2丁目2番27号

TEL 011-681-9321

FAX 011-681-9250

発行人: 西成病院糖尿病センター 渥美敏也

今年辰年です！！

辰年と聞くと、たつみ先輩を思い出します。名前の通り辰年生まれです。学校卒業後初めての病院の先輩です。遊びの時はやさしく、ボーリング・スキーなどに誘ってくれます。しかし、仕事には厳しくいつも(?)泣かされていました。友人に愚痴を聞いてもらいながら、10数年仕事をすることができました。今でも研修会などでお会いすると「ちえちゃん」と声を掛けてくれます。

竜は中国の神話に出てくる想像上の動物ですが、中国では皇帝のシンボルとされ、竜にちなんだ言葉には、威厳や偉大さなどを表すものがあります。

「龍頭蛇尾(りゅうとうだび)」頭は竜のように立派だが、尾は蛇のように尻すぼみになるという意から、始めは盛んであるが、終わりが振るわないこと。

「画竜点睛(がりょうてんせい)」わずかなことであるが、それを加えることによって物事が完成、成就することのたとえ。

「登竜門(とうりゅうもん)」「竜門」は中国の黄河上流の急流。そこに集まる多くの鯉のうち、もし登るものがあれば竜に化するとの言い伝えがあり、立身出世に繋がる難しい関門。

「竜は一寸にして昇天の気あり」竜の子は一寸ほどの子供のころから天に昇ろうとする気迫をしめす。優れた人物は幼い時から非凡なところがあるというたとえ。

ちなみに、竜のあご下には1枚だけ逆さに生えた鱗があり、これに触れると激昂するそうです。「逆鱗に触れる(目上の人に逆らって激しい怒りを買う)」ことのないよう、心がけたいと年の初めに誓いました。

(滝澤千枝子)



今年辰年

おなか元気ですか？

大腸の事 気になりませんか？

毎日の適度な運動と規則正しい食生活は健康な腸をつくれます。生活習慣が乱れると排便習慣も乱れがちになります。排便がすっきり出ない、排便はあるが残っている感じがする、下痢と便秘が交互にやってくる、便が細くなってきた・・・など、心配や気になっている事はありませんか？

例えばよく耳にする大腸ポリープなどは、自覚症状はありません。大腸癌についても、初期の段階では同様の事が言えます。

上記の様な症状も必ずしも病気のサインとは限らない事もありますが、ストレスや精神的なもの・・・と思い込む前に一度大腸の内視鏡検査を受けましょう。

当院では毎日大腸検査を行っています。



大腸ポリープ



大腸癌



下剤を飲むのが大変と聞きましたが・・・



下剤の種類もいくつかあり、選択することは可能です。また、検査に強い抵抗があれば苦痛をやわらげる方法もあるので医師に御相談ください。

検査が始めてで不安がある、検査はどういうふうにするか・・・等、質問があればいつでも外来スタッフへお声がけください。



糖尿病で視力を失わないために

糖尿病の治療を放置したり、中断していると、網膜症がかなり重症になってから見つかることがある。というのも、わたしたちは、黄斑と呼ばれる場所で細かい物を見ているが、ここが障害されると日常生活に不自由を感じないため、眼科の受診が遅れ、ついでに病気の発見が遅れてしまう。

糖尿病になると、いろいろな目の病気が起こってくる。

糖尿病網膜症: カメラに例えるとフィルムの役目をしている網膜の血流がわるくなり、網膜に出血や浮腫(ふしゅ = むくみ)が起きる
いったん障害されると回復が困難、したがって、早期発見、早期治療が重要

白内障: 目の中にあるレンズが濁ってくる病気

手術で濁ったレンズを人工の眼内レンズに置き換えると視力が回復する

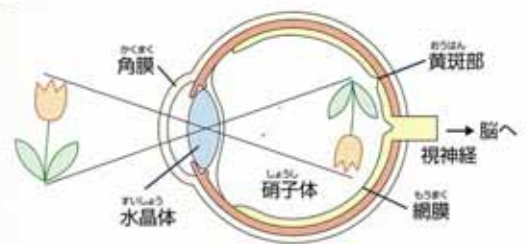
緑内障: 眼圧(眼球の内圧)が高くなり、視神経が萎縮して、視野が欠損してくる病気

目薬や手術で眼圧をコントロールすれば、多くの場合は進行を止めることができる

網膜症は、糖尿病の血糖コントロールがわるいと進行が速く、血糖コントロールを厳密に行くと進行が遅くなることが証明されている。

糖尿病と診断されたら、内科だけではなく、必ず眼科も受診するようにする。また、自覚症状がなくても、定期的な受診を続ける。

参考文献: 月間 糖尿病ライフさかえ 2010.10



豆腐ディップ

【1人分】59kcal 塩分0.6g

【材料】(2人分)

絹ごし豆腐 1/3丁(100g)

青じそ 4枚

オリーブ油 大さじ1/2

レモン汁 大さじ1

塩 小さじ1/6

こしょう 少々

【作り方】

青じそはみじん切りにする

豆腐をくずしながらボウルに入れ、ほかの材料をすべて加え、泡だて器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

(管理栄養士: 滝澤千枝子)

生野菜をいっぱい食べたい時、マヨネーズやドレッシングは高カロリー。そこで、低カロリーのディップを用意しました。青じそとオリーブ油の風味がおいしい!!



あけぼの友の会より

昨年12月10日、手稲区民センターの調理室を借り調理教室を行いました。

11名の会員の皆様と一緒にさつまいもご飯、ふんわり豆腐しゅうまい、大根とツナのナムル風サラダ、低カロリーのゼリーを作り、試食しました。さつまいもご飯は「懐かしい!」「昔は大根をいれた」など皆様若い頃を思い出されたようでした。材料をきちんと等分される方、大まかに分ける方、料理台をいつもきれいにすると、受診時には見られない姿が見られました。



あけぼの友の会では、カラオケ・パークゴルフ・学習会・お花見などの活動を行っています。笑ったり、悩みを聞いてもらったり、時には温泉に入って裸の付き合いもしています。いつでも会員を募集しています。一緒に活動しませんか？
入会御希望の方は糖尿病センター、滝澤までお申し付けください。

編 集 後 期

2月14日はバレンタインデーです。女性が男性に、愛情の告白としてチョコレートを贈る習慣は日本独自のものです。欧米では、男性も女性も花やケーキ、カードなど様々な贈り物を贈る日で、日本に見られるような「ホワイトデー」の習慣はないようです。韓国では、日本同様にバレンタインデーはチョコレート売り場が賑わい、4月14日は「ブラックデー」といい、バレンタインデー、ホワイトデーに縁の無かった人が、黒い服を着て、真っ黒な「ジャジャン麺」を食べる習慣があるそうです。

独身時代は毎年手作りチョコを作り、本命の彼に渡していました。今では娘の手作りチョコを手伝い、失敗作をパクパク食べています(笑)。

(菅原 祐子)