

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

あら・・・それいいね

行って来ます。歩いて3分位の所に陶芸教室「柳工房」があります。先生は82



歳の男性、58～92歳の女性ばかりの火曜日の生徒です。おはようございますの挨拶の後、おしゃべりと笑いの一日が始まります。誰かの作品、「あら・・・それいいね。真似していいかい。」「釉薬(器の色)なに掛けたの?」など、話しているうちに出来上がって見るとみんなが同じような物を作っています。でも、それぞれ個性がありおもしろいです。みんなでおなかがよじれるくらい笑い、

今日も楽しかったねと我家に帰ります。又、しゃべり足りなくて一泊の温泉旅行をした事もあります。作品の出来栄えは二の次なのです。

糖尿病歴40年の私は生甲斐のひとつです。交通事故、転倒による二度の左足骨折、更に腰痛で運動が苦手。特に冬道は危険ですので陶芸教室以外は外出しないように心掛けています。病院では先生に『食事と運動頑張ります。』と言って帰ってきますが、自分に優しい私には難しく、子供の通信簿で言うとアヒルさんの行列です。糖尿病さんともなかなか仲良くなれないし・・・でも努力します。(あけぼの友の会:菊地政子)



動脈硬化の検査を受けてみませんか

糖尿病の合併症として、網膜症・腎症・神経障害等があるがいずれも細小血管障害です。網膜症の存在だけで糖尿病と診断ができるほどです。対して大血管症は糖尿病に関しては非特異的で、非糖尿病患者に生じる動脈硬化と大差が認められていません。

糖尿病患者は高血糖以外に、肥満・高脂血症・高インスリン血症・高血圧等を併発する事が頻繁で、それぞれが動脈硬化の要因となっています。糖尿病罹病期間が長く、心臓交感神経障害に起因し糖尿病患者に多いとされる無痛性心筋梗塞は予後が悪く、こうした重篤な病態前に動脈硬化を早期に発見し治療する事が重要です。

早期動脈硬化を簡便に検出できる検査法として、**脈波伝播速度** (Pulse Wave Velocity) があります。通称 **PWV** と略され、両上腕・両足首部の血圧を測定し脈の伝わる速度を計測します。脈波伝播速度は**加齢と共に速度を増していくが、動脈硬化が存在するとその程度により更に速度を**

増します。当院では血管年齢として報告していますが、実年齢にどれくらい血管年齢が近似しているかが PWV の結果を見る一つのポイントとなります。**実年齢に近いほど動脈硬化が進んでいない事になります**。更に動脈硬化が進行していくと、末梢動脈が細く狭くなっていきます。最終的には動脈

脈が詰まってしまう、それ以降に血流が得られず壊死を起こしてしまうという最悪な結果が待ち受けています。この検査法でも同時に下肢の血管の詰まりや閉塞等が分かります。下肢・上腕血圧比 (ABI) で評価を行うわけですが、血管に詰まりや閉塞が無い場合は、ABI は1 ~ 1.2 程度になり、0.9 以下の場合に強く血管狭窄・閉塞が疑われ、

次に精密検査となっていきます。

動脈硬化の存在を早期に診断し治療につなげていく事は、大変重要でこれからの生活に大きく関わってくる事と思われます。**定期的な PWV 測定により血管年齢を知り、実年齢に近くなる様な生活習慣の改善が望まれていると思います。**

(臨床検査技師: 石川真一)



検査時間 10 ~ 15分
検査料金 1割負担 80円
3割負担 240円

短時間でできるので
お気軽に
お声掛けください

～ 禁煙外来から ～

最近さまざまな場所が禁煙になり、禁煙グッズも色々出回っています。しかし、なかなか禁煙できない人、禁煙する気のない人・ナドナド。タバコには主流煙で 4000 種類の化学物質・200 種類以上の有害物質が含まれています。タバコの煙である副流煙にも主流煙以上に多く含まれており、タバコを吸わない人にも多大な迷惑をかけています。

「さかえ」5月号にも糖尿病とタバコの害について日本禁煙学会理事長・作田先生のお話が載っています。この他にも実に多くの害で私たちの体を 20～30 年かけ、ジワジワと蝕んでいます。禁煙で口も肺もきれいに、タバコの臭いもなくなります。一酸化炭素による酸素欠乏がなくなり息切れ解消、体力がつかます。ニコチンは全身の血管を縮めて身体のみずみずしさを奪っていましたが禁煙で5歳は若返ります。

ぜひ 禁煙を試してみてください、**5月31日は世界禁煙デーです。**



**一人では・・・と不安な方は
禁煙外来でサポートします。
ご相談ください**

(禁煙専門看護師:有田芳子)



鶏肉の和風マヨネーズ焼

(1人分: 218kcal 塩分 1.1g)

材料(2人分)

鶏もも	150g	
塩・こしょう	各少々	
人参	小1/2本	
グリーンアスパラ	4本	
A	マヨネーズ	大さじ1
	味噌	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2

こんがり焼いた鶏肉に、とろ～り和風マヨネーズをからめる。肉の脂が気になるときは、鶏肉を網焼きにして油を落とすか、ささみやムネ肉を使いましょう。



作り方

鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうする。

人参は厚さ3mmの輪切りにし、グリーンアスパラは長さ5cmに切り、どちらもさっとゆでる。フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目から入れる。焼き色が付いて火が通ったらアスパラと人参を入れてさっと炒める。混ぜ合わせたAを加えてからめ、火を止める。

(管理栄養士:滝澤千枝子)

「新体力テスト」で体力を知ろう！

3月20日「あけぼの友の会」は、文部科学省が65歳～79歳の男女を対象に全国展開している「新体力テスト」を実施いたしました。

テスト項目は以下の6種類です。

1. 握力
2. 上体起し
3. 長座体前屈
4. 開眼片足立ち
5. 10m障害物歩行
6. 6分間歩行

参加者(15名)は、「健康状態のチェック」と「ADLによるテスト項目実施のスクリーニング」のあと、それぞれのグループに分かれてテストをおこないました。

2番の「上体起し」では、全く起き上がれない人や20回も起き上がれたり、また4番の「開眼片足立ち」は、打ち切り時間まで微動だにせず立っている人など、個人差が大きく出ておりました。

参加者は、各種目に快い汗をかきながら楽しいテストを終了いたしました。

テスト結果は、グラフにし後日郵送されました。

(患者会会長: 沢口誠剛)



開眼片足立ち



握力



10m障害物歩行



編集後記

先日の新体力テストに参加された皆様お疲れ様でした。今回は身につけた基礎体力を測定することによって、自分の体力を知り、皆様の生活習慣の充実や実感又は見直す機会になり、今後の体力向上と健康維持の一助になればと考えております。次回は秋か冬にテストを実施予定としておりますのでご参加の程宜しくお願い致します。

(理学療法士: 井上良太)