



にれの木会

会報第 21 号



「新緑のさえずり」

坂井恵子先生作

- 掲示板 糖尿病性腎症の治療（腎不全症）のながれ・・・・・・・・院長 石井勝久先生 P 2
- 第 21 回 Let's 歩こう会 西岡公園水源地周辺の散策を楽しむ・・・・・・・・ P 4
- 院長先生の退任と就任のご挨拶・・・・・・・・ P 5
- お米と日本の歴史・文化（1）・・・・・・・・幹事 末光 正拓 P 6
- 動脈硬化はいつから始まる？・・・・・・・・ P 8
- 何を言いたかったの・・・・・・・・会員 渡邊 秀雄 P12
- 私のウォーキング・・・・・・・・会員 豊福 滋 P 13
- ためになる?! カラダの話 5・・・・・・・・眼科医 永坂 嘉章先生 P16
- 振り込め詐欺のテクニックと対策・・・・・・・・会長 渡辺 信善 P19

6 月掲示板

糖尿病性腎症の治療（腎不全治療）のながれ

院長 石井 勝久先生

糖尿病腎障害は患者さんだれもがなるわけではありませんが、糖尿病になって5年から7年位から起こり始めます。

ヘモグロビン A1c 値が高くなる人みながなるわけでもなく、逆に低い人でも発症することはよくあります。

網膜症など他の合併症が始まっている人は、まもなく腎症を発症するように思います。

糖尿病腎症の病状は、腎症前期の第 1 期から第 5 期（透析治療期）までわかれています。

第 2 期は早期腎症期と呼ばれ、通常の尿検査では尿タンパクは出ていないのですが、微量アルブミンが尿に出てくる時期です。

この時期に適切な治療をおこなえば腎症の改善が得られます。

第 3 期になると常に尿タンパクが認められるようになります。

この時期をしばらく経てから初めて腎機能の低下が認められ、血清尿素窒素やクレアチニンが上昇し、高血圧、むくみ、貧血などの症状が現れます。

腎臓の負担を軽くするための薬物療法としては

- ① まず血圧をしっかり下げることが重要です。130/80mmHg 未満を目指すためには降圧薬の併用療法が必要となってきます。
- ② 体内に溜まった老廃物を除去するための吸着剤（クレメジン）を併用します。
- ③ 造血ホルモン（エリスロポエチン製剤）を定期的に注射し貧血を調整します。
- ④ 尿を出してむくみを改善するために利尿剤を併用します。

これらの治療で残された腎機能の維持をはかりますが、血清クレアチニンが、2mg/dl を超えると、風邪などのちょっとした体調の変化でも容易に腎機能の悪化がみられるようになります。

やがて第 4 期（腎不全期）となり腎臓の働きが著しく低下し、体内の余分な水分や老廃物を体外に出すことができなくなると、透析治療が必要となります。

糖尿病腎症は透析導入となる他の病気のうちで最も頻度が高く年々増加しています。腎障害が進んでくる第 3 期に入ると、糖尿病食に加えて腎臓食も考えねばなりません。簡単な要領をいいますと、蛋白制限と塩分制限することで、蛋白質食品や塩分と加工食品が制限されてきます。

それほどむづかしい話はありませんが、肉や魚のサイズが小さくなる、料理の塩味がなくなることに慣れるだけです。詳細は栄養士さんにご相談ください。

透析治療には血液透析と腹膜透析の 2 種類がありますが、多くは血液透析がおこなわれています。

透析導入の時期は「自覚症状」「日常生活の制限の程度」「腎機能の数値」の 3 項目から総合的に判断します。

血液透析の継続のためにはシャントという血管縫合の手術が必要となりますが、シャント作製後は発達を待ってから（2～3 週間程度）ではなければ使用することができません。

シャントを持たない状態で透析治療が必要となれば、首や足の付け根からカテーテルという管を挿入して緊急で行うこととなります。

その後も透析治療を継続するためには長期のカテーテル留置が必要なため、感染症の危険が増し入院も長引きます。

このためシャント手術を前もって行い、いざ透析治療が必要となったときには、自身のシャントを使用しての透析導入が理想的です。

糖尿病腎症は血清クレアチニン値がそれほど高くなくても、肺うっ血（心不全）による呼吸困難により緊急で透析治療が必要となることが多く、より早めの対応が望まれます。

当院では経過にもよりますが、血清クレアチニンが 2mg/dl を超えた時点で、一度腎臓内科への受診をお勧めしています。ぜひ早めの対応を心掛けてください。

頭の体操です。挑戦してください。

□内の A には、一桁の少ない数字を思い浮かべてください。メモせず頭の中だけで計算してください。答は 3 になりましたか。

$$\left(\boxed{A} + 1 \right) \times 2 + 4$$

$$= \boxed{\quad} \div 2 = \boxed{\quad} - \boxed{A}$$

$$= 3$$

A = 任意の数字

第 21 回 Let's 歩こう会開催！（平成 26 年 5 月 10 日）**好天に恵まれ約 110 名が参加 西岡公園水源地周辺の散策を楽しむ！**

久保世話人代表の挨拶の後、理事長である佐々木先生から講話がありました。過去佐々木先生から歩き方についていろいろお話がありましたが、今回は“年を取ってからの歩き方”、高齢者向けの歩き方についてです。美しい歩き方、モデルのような姿勢よりも、しっかり足を広げて歩く、手を振らなくても良い、前かがみでも良い。歩幅も若い時のように大きく取らないで、安定した歩き方で歩いてください。というようなお話でした。

「歩こう会」は、多くの分会（病院単位の患者会）で実行しておりますが、佐々木内科病院のような大掛かりなものはありません。

今回の歩こう会は、患者と家族で 70 名強、病院から 30 名が参加、正に患者・病院一体となった一番大きなイベントです。

世話人代表の久保さんは「歩こう会も 100 名を超え皆様とウォーキングを楽しむことが出来て嬉しく思いました。何より天候に恵まれた事が良かったと思います」と語っておられました。

世話人の皆様は、日程やコースの選定と下見。さらに机や椅子の運搬等、ご苦労されています。私はいつも世話人の皆様に感謝しながら参加させていただいております。

私は二度に亘る腰部の手術後、長い距離を一挙に歩けなくなり、いつも最短のコースか、集合地点の周りをマイペースで歩いていました。今回は歩くコースの大半が木道であったため、3Km のコースを歩くことができました。感謝しております。

（取材：渡辺 信善）



コースの説明する世話人の南さん(右端)

退任のご挨拶

拝啓 陽春の候皆様にはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。
 このたび 王子総合病院循環器内科主任科長石井勝久先生が赴任され四月一日より病院長に就任いたしました。
 これに伴い当院は循環器系全般の合併症にも対応できる体制が整いました。
 これからも更に糖尿病診療の質の向上に努めていく所存でございます。
 まずは略儀ながら書中をもちまして退任のご挨拶とさせていただきます。



敬具

平成二十六年四月吉日

医療法人恵仁会佐々木内科病院
 理事長 佐々木 嵩

就任のご挨拶

拝啓 陽春の候皆様にはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。
 このたび 札幌医科大学医学部 循環器・腎臓・代謝内分泌内科学講座 三浦哲嗣教授のご高配により医療法人 恵仁会佐々木内科病院に勤務し 四月一日付で病院長に就任いたしました。
 これまでの循環器内科医としての経験を生かし 糖尿病合併症予防に力を入れ 糖尿病専門病院として地域医療に貢献いたす所存でございます。
 今後も患者さんが安心して 希望を持って通院できる病院づくりを目指してまいります。
 より一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。
 まずは略儀ながら書中をもちまして就任のご挨拶とさせていただきます。



敬具

平成二十六年四月吉日

医療法人恵仁会佐々木内科病院
 院長 石井 勝久

お米と日本の歴史・文化（1）

幹事 すえみつまさたか
末光正卓

1. はじめに

みなさま、こんにちは。毎度のご愛読ありがとうございます。前号の佐々木先生のインタビューはいかがでしたか？その時に、佐々木先生から、「日本人とお米」について書いて欲しいとのご要望をいただきました。そこで、数回に分けて、日本人の主食であるお米と日本の歴史や文化について、書きたいと思います。

お米は、糖尿病食事法の「表 1」炭水化物で、1 単位 50 グラムです。また、お米はおよそ二千年前から、日本国民の主食の地位にあります。日本の歴史では、弥生時代に中国大陸から朝鮮半島を経由して北九州に伝わり、そこから北海道以外の日本全土に伝わったとされています。食料としてだけでなく栽培技術も伝わり、以後の、日本ではその技術を発展させながら、現代まで稲作農業が引き継がれています。稲作・お米は日本の食文化の歴史そのものといえます。

2. 遺跡の発掘調査からわかるお米

遺跡の発掘調査でみつかる、お米に関する証拠は次のものがあります。これらは主に本州の弥生時代の遺跡で発見されたものです。

- (1) 遺構： 地面に残された構築物； カマドのある住居跡、高床式倉庫、水田跡など
- (2) 遺物： 道具； 煮炊き用の土器、木製の農具、石包丁と呼ばれる石器など
- (3) 土器に残されたもみ殻の圧痕や、コメそのものの発見

(1) 遺構

住居跡に煮炊き用の炉跡やカマド跡がみつかります。高床式倉庫は、床が地面から離れた高い位置にある倉庫で、お米を貯蔵した建物です、床を支える柱には「ねずみ返し」と呼ばれる板が付けられ、柱を登ってくる小動物が侵入しないように工夫されています。水田跡は本州の遺跡で多く発見されています。その水田には、足跡が残されているものもあります。

(2) 遺物

お米を調理するための「弥生式土器」が見つかっています。蒸す機能のある「甑（こしき）」と呼ばれる底に穴がつけられた土器もあり、これはカマドでお米を蒸したと考えられています。また、鋤等の木製の農具が湿地にある遺跡から発見されています。木の道具は、通常の遺跡では残りませんが、地下水が流れる土の中で密閉された状態ですと、現代まで残ります。これらの農具は、現代のものと同様に形が共通しているものが多いです。石包丁は、楕円形の河原石に孔（あな）が 2 か所あり、一つの長い端を磨いて刃をつけた道具で、孔に紐を通し、稲穂を収穫する穂摘み具と考えられています。

(3) コメ

コメの「もみ殻」の痕が着いた土器が、全国の遺跡から多数見つかっています。これらは意図的につけられたものではなく、土器を作る時に、底に偶然に付着したものです。一方、種子そのものも発見されています。

日本の歴史は、稲作の始まりをもって弥生時代と呼びます。以前にも述べましたが、寒冷な北海道地方には稲作は伝わらず、続縄文時代とよび本州とは別の文化がありました。稲作がもたらした歴史上の重要な変化は、いろいろありますが、一番大きなことは、コメは備蓄できる食糧であり、その結果、貧富の差を生んだことです。また、これらの食料を獲得するため、争い（戦争）が始まったともいわれています。

稲作が伝わった弥生時代の遺跡で、有名な遺跡は、佐賀県 吉野ヶ里遺跡、静岡県 登呂遺跡などがあり、発掘調査の後、史跡として整備・復原され見学できます。

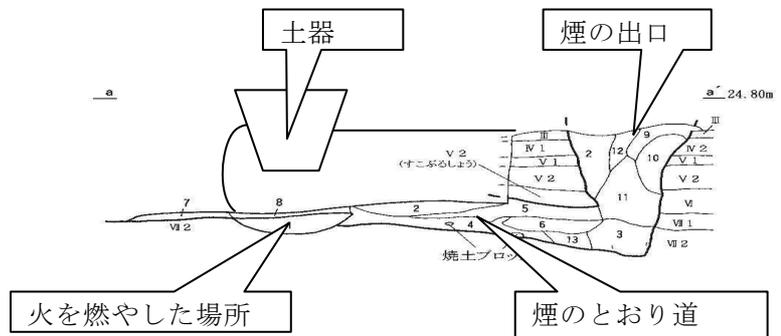
3. 北海道の歴史とお米

ところで、北海道地方で発見されている最古のお米はいつでしょうか？

それは擦文時代（文化期）の初め、約 7～8 世紀頃です。本州では、平城京、平安京がおかれた奈良・平安時代です。この擦文時代の竪穴式住居跡から、炭化した（調理の熱により炭の状態になった）「コメ」そのものが発見されています。



千歳市の遺跡から発見されたお米（イネ）（顕微鏡拡大写真）



住居跡のカマドの断面図

お米そのものは小さいため、遺跡の土を発掘して見つけることは困難です。しかし、昭和の終わりから平成の初期に、全国で発見例が増加しました。その理由は、土を水洗いする調査方法が確立されたからです。その方法は、住居跡のカマドの土を採取して完全に乾燥させます。この土を水洗すると、乾燥した植物種子が水に浮かんで、土から分離して取り上げることができます。種子は実体顕微鏡を用いて、種類を特定します。細かな作業ですが、一粒でも発見できれば、お米を食べていたことが証明できます。

また、この時代の住居にはカマドがあります。カマドの構造は現代に伝わるものと大きく変わりません。図の左に火を燃やした場所があり、上に土器が据えられました。その部分は粘土で造られていましたが、崩れてしまっています。煙のとおり道は、雨水が入って来ないように、斜めになっていて、その上に煙の出口があります。

この時代の北海道では稲作は行われておらず、お米は食料として、本州から伝わったものです。寒冷地である北海道での米作りは、明治初期まで不可能でした。

4. (お) むすび

昨今、日本人の主食は、パンやパスタ等の台頭がみられ、主食としてのお米の地位に変化がみられます。平成になり、炭水化物を減らす、食べない等、日本人の食生活も大きな変化がみられます。主食の変化は、文化や歴史上で大きな出来事です。

次号も、お米と日本の歴史・文化についてお伝えしようと思っています。

動脈硬化はいつから始まる？

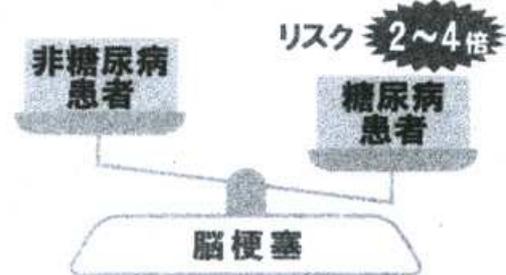
動脈硬化症は、境界型糖尿病とよばれる糖尿病予備軍の段階から発症・進行し、食後高血糖は、動脈硬化を促進させることが知られています。



大血管障害のリスク

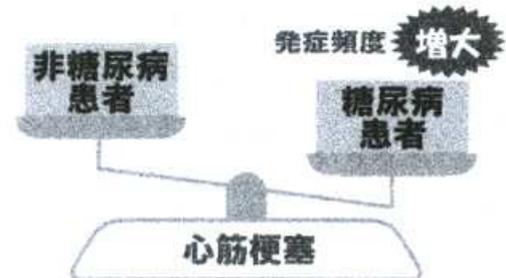
脳梗塞

糖尿病がない場合に比べて2～4倍多く発症します。脳出血より脳梗塞が多く、中・小梗塞が発症します。



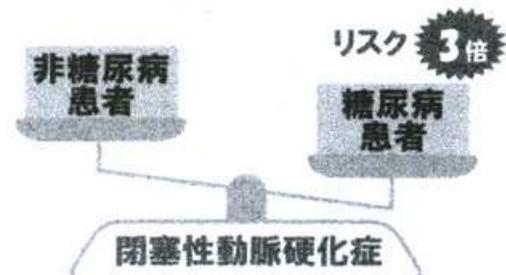
心筋梗塞・狭心症

最近日本人の発症頻度の増大が問題となっています。神経障害などを伴うため無痛性の心筋梗塞が多くみられます。



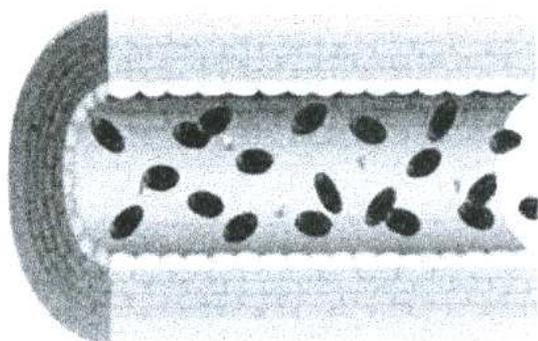
足病変

糖尿病がない場合に比べて、3倍多く発症します。下肢の太い動脈で動脈硬化のために内腔が狭窄・閉塞し閉塞性動脈硬化症となります。

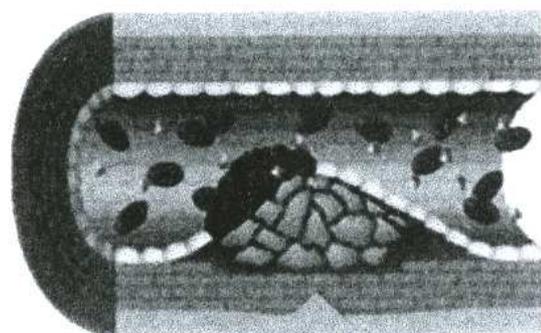


動脈硬化が起こるしくみ

動脈硬化症は、動脈血管の弾力性が失われて硬くなったり、コレステロールなどが溜まって血管内腔（＝血液の通り道）が狭くなり進行します！



正常な血管



コレステロールなどが溜まって狭くなった血管（プラークを形成）

動脈内側の内皮細胞に傷がつき傷口からコレステロールなどの脂質や血管の成分が血管壁に入り込んで蓄積

「プラーク」という異常な細胞が形成

さらに傷ついたところに血小板がくっついて血栓形成

血管内腔が狭くなり、動脈の狭窄・閉塞

進行すると

動脈壁に潰瘍ができたり、石灰化して一層硬くなる

脳梗塞、心筋梗塞・狭心症・下肢動脈閉塞症のリスク増大

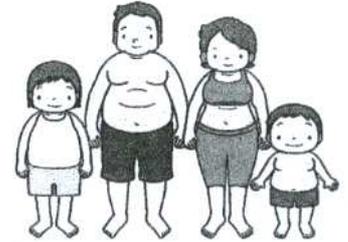
動脈硬化 あなたは大丈夫？

簡単「硬化度チェック」



血圧が高めである

タバコを吸う



太り気味である
(腹囲男性85CM女性90CM以上)

最近寝不足である



ストレスを感じることが多い

アルコールを週に3日以上飲む



運動不足と感じている

普段座ってする仕事が多い

魚より肉をよく食べる

濃い味付けを好んで食べる

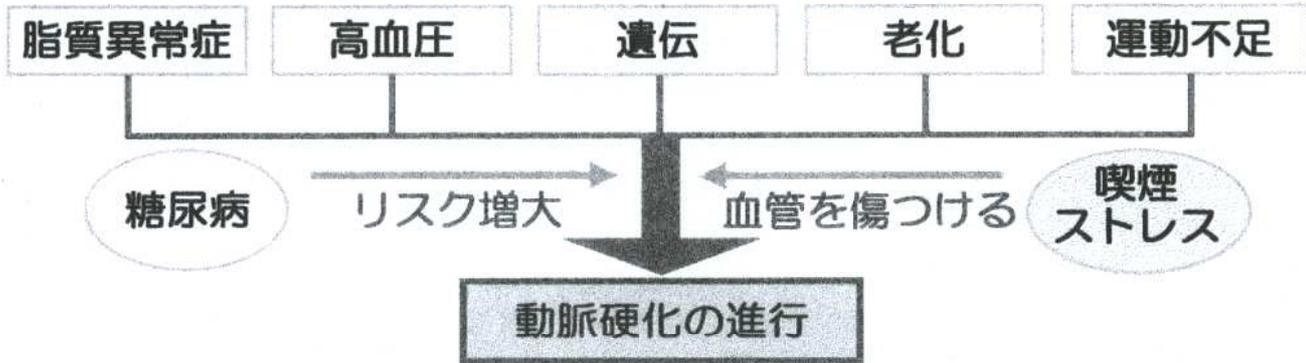
いつもおなかいっぱい食べる



3つ以上当てはまれば、
動脈硬化症のリスクが高
くなります。
気になることがあれば主
治医に相談しましょう

動脈硬化を進行させないために

動脈硬化は、遺伝や老化現象のほか、脂質異常症、高血圧などのさまざまな原因で始まり、糖尿病や喫煙習慣のある方は、進行のリスクが高くなります。



動脈硬化ってなぜこわいの？

動脈硬化がすすむと…

脳卒中

脳の血管が詰まった場合は脳梗塞が、血管が破れた場合は脳出血が起こります。

狭心症・心筋梗塞
心臓の冠動脈の血流が途絶えることで起こります。

閉塞性動脈硬化症
足の血管が詰まって血流が悪くなり、歩行時に痛みが生じます。

高血圧
動脈硬化が促進され、悪影響をおよぼします。

壊疽
足の血流が悪くなったり途絶えることで、細胞が壊死します。



動脈硬化をくいとめるには…

血糖コントロール バランスのよい食事 適正な運動 薬物による治療 禁煙



何を言いたかったの

会員 渡邊 秀雄

夕食の膳に載った鰯の塩焼きを前に、娘が「猫が月謝を払って食べ方を習いに行った」と言う話は、結局塩分の取り過ぎは腎臓に悪いと言うこと。

それはさておき、私の手元に糖尿病に関する新聞の切り抜きがある。

「広がる治療の選択肢」＝「適切な治療と継続して生活の質を維持し、糖尿病と上手に付き合う方法」などなど。

ところが一旦糖尿病になると、そう簡単に全治することはむずかしく、「溺れるものは藁をも掴む」でサプリメントに頼る人がいると耳にする。

それも新聞の広告や雑誌、あたかもすぐに効くような宣伝文句に踊らされている。

その一例に、女優であり歌手である麻丘めぐみさんの写真入の「血糖ケアにしっかり自分の体と向き合って」という見出しに「豆鼓エキスつぶタイプ」と言うのがある。

私の友人にこっそり飲んでいる人がいるが、効いた話は聞いたことがない。

麻雀やパチンコで儲かった話は聞くが、家を建てたという話を聞いたことがないのと同じではないか。

話はこの程度にしてある日のこと。糖尿病の友だちと喫茶店での話。

「ひでさん、獣にも糖尿病ってあるんだろうか」という話に、肩の凝りもほぐれたが、こんどは好きなタイプの話に、私はイタリア映画

「ローマの休日」を思い出して、あの野生的な演技の女優ソフィア・

ローレンが好きだと言ったら、「ひでさんモダンだな」と言われた。

そこでこんどは、魅力的な男性（女性）でいるためには、どうしたらいい

んだろうかとの話に、糖尿病患者だからと言って、悲観することなく、「常に愛嬌のいい人でありたいね」と言った。

いや、そう思っただけでも、明日の人生が明るくなった。



会員の吉田靨吾さんが優良模範会員に選ばれました。

長年の真摯な取り組みが評価され表彰されました。心よりお祝い申し上げます。

【優良模範会員選定基準】

- ① 通院暦 20 年以上 ② 会員歴 20 年以上 ③ 年齢 80 歳以上
以上の三条件をすべて満たしていること

対象者については病院で調査し本部へ申請しています。

会員のみなさま 一つの目標として「優良模範会員」を目指そうではありませんか。

私のウォーキング

会員 豊福 滋

札幌の豊平区に住んで四年目の私ですが、糖尿病を発症したのは札幌市へ移住する約 4 年前以前の北見市に居住していた時からの糖尿病との付き合いが始まりです。

仕事が自営業理容業経営で、仕事の関係で年一回の理容師としての私は健康診断を受診するのは、理容師の業務上では当然の義務である事で、10 年程前の受診で糖尿病が判明した事でした。

私の娘が看護師であり佐々木内科病院で内勤看護師の事から、佐々木内科病院での私の糖尿病治療の管理上、月一回通院する現状です。

病状は現在おおむね安定している中で、札幌へ移住した時に健康管理の一つとしてウォーキングが生活習慣上で常々体調上有意義であることを教わった事で毎日一定のウォーキング運動は、有意義な取り組みであることがわかったからです。

移住後に豊平区がどんな市街地であるか知るうえでの区内の探訪を兼ねて、ウォーキングは私の病状改善に一役ありとの認識を得た事から始めたことにあります。

ウォーキングは毎日午後、時間を決めて始動していますが、コースについては豊平区内の私の住んでいる所を中心にして、所要時間 1 時間～2 時間を目安として実行しています。

雨天は中止して四季 1 年を通して歩くことを心がけています。

豊平区月寒西を中心にして東西南北の各コースを定めて、現在では区内ほとんどの主要路をコースとして設定し、ウォーキングを行っております。

コースを紹介します。

- 自宅（豊平区月寒西 2-7）一月寒小学校—佐々木内科病院—豊園通り美園駅（地下鉄）—豊平公園きたえーる—北海学園大学—菊水旭公園通り—36 号線—池上学園—月寒神社—豊平郵便局—室蘭街道—あんばん道路—自宅

所要時間 1 時間 40 分 万歩計 12,500 歩

- 自宅—あんばん道路—36 号線—菊水旭公園通り—白石署前—南郷通り—地下鉄白石駅前—環状通り—栄通り 1 丁目—月寒中学—柳月菓子店—あんばん道路—自宅

所要時間 1 時間 30 分 万歩計 11,500 歩

- 自宅—平和公園—水源地通り—イオン店—札幌大学前—福住美園通り—ホームック店—札幌大ウラ—西岡中央通り—西岡 2 条 1 丁目—水源地通り—自宅

所要時間 1 時間 30 分 万歩計 10,500 歩

- 自宅水源地通り—36 号線—イトーヨーカ堂地下鉄福住駅—札幌ドーム—羊ヶ丘通り—イオン西岡店—水源地通り—平和公園—自宅

所要時間 1 時間 20 分 万歩計 9,000 歩

- 自宅—36号線—月寒体育館—あやめの小学校—八紘学園高ポプラ並木—北野通り—東月寒中学校—札幌ドーム裏—36号線—イトーヨーカ堂店—水源地通り—平和公園—自宅
所要時間 1 時間 20 分 万歩計 10,500 歩

- 自宅—あんばん道路—柳月店—月寒高校—月寒中学校—アサヒビール—白石中の島通り—国道12号—白石駅前—中央病院前—白石区役所—南郷通り—南白石小学校—栄通り6丁目—豊原寺前—36号—あんばん道路—自宅
所要時間 1 時間 40 分 万歩計 12,400 歩

- 自宅—あんばん道路—道整形外科記念病院—澄川通り—スーパーコープ店—澄川小学校前—地下鉄澄川駅前—天人山緑地—白石藻岩通り—北海道テレビ局前—道整形外科—あんばん道路—自宅
所要時間 1 時間 40 分 万歩計 12,000 歩

- 自宅—あんばん道路—道整形外科病院—北海道テレビ局前—地下鉄南平岸駅前—尚志学園高校—豊平川右岸路—南19条橋右折—環状通—豊平区役所前—月寒公園内—月寒小学校—自宅
所要時間 1 時間 30 分 万歩計 11,500 歩

- 自宅—平和公園—水源地通り—西岡イオン店—羊ヶ丘通り—月寒川岸登り—川沿登り福住2条9丁目—羊ヶ丘展望台—西野福住桑園通り—イオン西岡店前—水源地通り—平和公園—自宅
所要時間 1 時間 35 分 万歩計 11,500 歩

- 自宅—あんばん道路—国道36号—水源地通り—月寒体育館前—南郷7丁目—国道12号線右折—白石9丁目—本郷小学校—月寒東小学校—札幌第一高校横—水源地通り—平和公園—自宅
所要時間 1 時間 45 分 万歩計 12,000 歩

- 自宅—水源地通り—36号線—月寒1条10丁目—白石藻岩13丁目手前—サイクルロード—南郷18丁目—栄通り18丁目—栄通り13丁目—あやめの中学校—月寒グリーンドーム前—西野白石線通り—36号—水源地通り—平和公園—自宅
所要時間 1 時間 50 分 万歩計 14,000 歩

- 自宅—あんばん道路—国道36号線—環状通り横断—菊水旭公園通り—南郷通り—菊水3条1丁目—コンベンションセンター前—国道12号線—白石整形外科前—米里行啓通り—南郷通り—国道36号線—地下鉄月寒中央駅—あんばん道路—自宅
所要時間 1 時間 50 分 万歩計 13,500 歩

コース例として一部を記載しましたが、いずれのコースも出発と帰宅が逆路の歩きとなる事もあります。

記載コースの歩く時間については、近場コースで1時間20～30分。

最も遠路ウォーキングでは約2時間10分程の歩く時間を要する事となります。

私の現在の生化学・血液検査では、総蛋白 TP6.5g/dl、総コレステロール値 193mg/dl 中性脂肪 T-G170mg/dl と中性脂肪は 20mg/dl 多くなっている状況で、血液検査については現状では血球数とかすべてについて正常値での検査結果が出ているのです。

月一回の通院での院長先生からの適切な糖尿病に関する診断は、結果的に適切な状況を戴いているとの思いで、今後の私なりの糖尿病予防に大いに役立つことを切に願いたいと存じます。

糖尿病との付き合いは死ぬまでの間は欠かす事は無いと思いますが、進行を少しでもさける為の努力は常に実生活からは切り離すことは出来ないと考えます。

平成 26 年 5 月 10 日（土）第 21 回 Let's 歩こう会集合地で



にれの木会会員の参加者 中央が豊福 滋さん

ためになる?! カラダの話 5

音痴の人は耳が悪い?

佐々木内科病院 眼科医 永坂嘉章

歌が下手な人っていますよね。有名な J-ポーズの N 居君とか……。では、歌が下手な人って何が悪いのでしょうか？

人間の体というのは、恒常性とフィードバック機能と言うのがどこの器官にも備わっています。例えば肝臓の数値が悪いと良くなる様に肝臓が働いてくれます。これは声も一緒に、声と言うのは声帯という喉の膜を震わせて音を出しています。その時、自分ではその声を耳と骨伝道と言って頭の骨を通じた声の両方を聞き判断しながら言葉を話します。したがって耳の不自由な人は、他人の声を聞くことが出来ない・自分の声も聞くことが出来ないため、言葉を話すことが出来なくなってしまいます。



では歌はどうでしょう。歌を歌うためにはまず音楽を聴いて正しい音の高さを判断します。次にその音の高さに合わせて声を出します。さらにその自分の声を聞いて、高さがあっていなければ調整してまた声を出す、すなわち音→耳→脳→喉・声→耳→脳→喉・声と言う繰り返しを行っているわけです。したがって耳が悪いと、音楽を聴いても正しい音の判断が出来ない、声を出しても自分の声の音が合っているかわからないとなると、上手に歌を歌うことなど出来ないのは当然になります。

じゃあ上手に歌を歌うためにはどうすればいいの?と言うと、まずはなるべく音楽に接する時間を多くとってください。聞くだけでも耳は鍛えられます。それに人は音楽を聞くだけで、少し声帯を緊張させる能力が備わっているのです。次の段階では、あまり周りに人がいないのを確認して、鼻歌を歌ってみてください。その時重要なのは、音が外れててもかまわないと言うことです。ずれていると言うことが判断できればいいのです。次に、ちょっとずつ音を近づける練習をしてみてください。ほらなんか上手に歌えるような気になってきませんか?いきなり上手になろうとせずに、少しずつ練習すれば今年の忘年会には間に合うかも……。

北海道糖尿病協会総会に参加して（会場：KKR ホテル）

会長 渡辺 信善

平成 26 年 6 月 7 日（土）北海道糖尿病協会の通常総会が開催されました。

総会は事業報告と計画、会計報告と予算を討議する全体会議と、専門医とのグループ別ディスカッション、特別講演（KKR 札幌医療センター斗南病院 木島 弘道先生）がありました。

「にれの木会」から次の三名が参加しました。分科会はそれぞれ希望するテーマを選びました。

会長 渡辺 信善 分科会 「会員拡大について」

幹事 中野 隆史 // 「食事療法について」

幹事 末光 正卓 // 「新しい糖尿病治療薬について」

私は全体会議の議長に選出されましたが、例年の如く発言が少なく提案議案はすべて承認、予定時間通りに終了できました。

専門医を交えたグループ別ディスカッションに参加した幹事の感想をお知らせします。

中野幹事(分科会：食事療法について)

普段は先生との 1 対 1 のやりとりですが、今回は一つのテーマについて複数で話し合い、各自考え方が違うことを実感しました。

最後のまとめでは糖尿病の食といっても一概には言えず、人それぞれ違ってくる。

自分の今の結果が数値に結びついているので、それを基に食事の仕方を工夫していくことが良い。あまり制限をかけ過ぎるのも良くないので、調整して楽しみながら食事する事も大切であると言われていました。

また今は 3 日間程自分の体に携帯し、24 時間の血糖を測定できる器具もあるので、綿密に血糖の動きを知る事が出来るそうです。（この器具は保険が適用される方とされない方がいるようです）

また、今回懇親会にも参加させていただきましたが、他分会の人達とお互いの会の活動や各自の糖尿病との体験談も聞かせていただき有意義な時間を過ごす事が出来たと思います。糖尿病と付き合い生活する仲間が沢山いて、共に頑張ろうという気がしてとても励まされました。

末光幹事(分科会：新しい糖尿病治療薬について)

現在注射でしか投与方法のないインスリンについて、昔開発されていた経口インスリンについて質問しました。経口では量が 10 倍になり薬の値段が上がること。

肺で吸収するためアレルギーなどの副作用が多く、開発そのものが中止になった話を聞きました。

末光幹事(特別講演会について)

インスリンの発見について、学者同士の対立の話をおりませついたのが興味深かったです。

「アイレチン」の名称を「インスリン」としたこと。1 単位の量をウサギ一羽を低血糖昏睡にする量だと知ったこと。

会長渡辺 (分科会：会員拡大について)

各分会とも会員の拡大には苦勞されております。私は毎年この分科会に入っていますが、次のように発言しました。“会員の拡大は院長(指導医)の任務である。新しく加入した会員を早期に退会しないようにするのが分会(会長)の役目である”と。ただ専門医の先生にとっても、今は患者数が多くなり、分会へのお誘いにはなかなか話が進まないと言う悩みをおっしゃっておられました。

難しい問題ですが、今後とも取組んでいかねばならない課題だと思っております。

あなたは見破れますか？

振り込め詐欺のテクニック

こんな言葉が出てきたら注意

- 電話番号が変わった
- 風邪をひいているので、声の質が違う
- 借金の保証人になった
- 妊娠させてしまった
- インターネットで有料サイトを利用した

^{だます}「騙す」＝ウソを本当だと思い込ませる。(広辞苑より)

自分は大丈夫と思っている人ほどダマされる。

オレオレ詐欺は 90%以上の人知っていた。

だまされるか、だまされないかは紙一重。上記枠内の言葉が出たら注意して下さい。

<事例>

1. 信用していた人とトラブルになり、お金が必要だ！

豊平区の 70 代無職女性が弟を装った男に、現金 800 万円をだまし取られたと豊平署に届け出た。弟を装った男から「携帯電話の番号が変わった。声はへんとう炎で変わった」。「信用していた人とトラブルになり、お金が必要だ」などと複数回の電話があり、女性は 2 回にわたって東京都内の住所に現金を郵送した。その後弟に連絡してだまされたことに気付いたという。(道新記事)

2. 「不倫をして訴えられるので、200 万円が必要」

釧路市内の 70 代の女性が息子を装った男に 200 万円をだまし取られたと釧路署に届け出た。

女性は息子を名乗る男から自宅にかかってきた電話で「不倫をして訴えられるので 200 万円が必要」などと言われ二日間にわたって指定された銀行口座に現金を振り込んだ。女性は息子に電話で連絡し、だまされたことに気付いた。(道新記事)

3. 高校の同窓会名簿を悪用、卒業生の実家を狙った犯行！

旭川東高校、釧路武修館高校の卒業生名簿を悪用した「オレオレ詐欺」が多発している。5 月 18 日から 6 月 2 日の間に 5 件、950 万円の被害が発生。未遂も含めた件数は 98 件にも上っている。

いずれも息子を名乗る男から、かすれた声で「のどが痛い。首にしこりができた」「携帯電話の番号が変わった」などと電話があった。

道警によると未遂を含めた件数は、釧路 50 件、旭川 35 件。その他道内各地で両

校の卒業生の実家に不審電話があった。(道新記事)

4. 警察官、金融庁職員等を装って、キャッシュカードを騙し取る被害が急増中！！

「振り込め詐欺犯人を捕まえた。犯人の持ち物から名簿が出てきて、あなたの名前も載っていた。キャッシュカードを偽造されているかもしれない」等と言ってキャッシュカードを騙し取ろうとしたものの、被害者が騙されず、未遂に終わった。

5. 「携帯変えた」「使い込み」「98万円」の波状攻撃

離れている息子から「携帯買い換えて番号が変わったんだ・・・新しい電話番号を控えといてよ」との連絡。その番号から数日後、再度の電話。

「アルバイトで浄水器の販売をしていたんだけど、失敗の穴埋めするために会社の金を使い込んだじゃって・・・。会社の上司が立て替えてくれたんだけど、早く返さないと会社をクビになっちゃうから、98万円振り込んで！」

息子の携帯からかかってきたと信じた父親は・・・。

「私は大丈夫！」と思っけていても、実際にこんな電話がかかってきたら、誰だって動揺してしまいます。犯人はこの心の動揺につけ込んできます。

大切なことは、息子や弟を名乗ってきた男にすぐにお金を送らず（渡さず）、電話を切ったあと、息子や弟に連絡をとりましょう。自分ひとりで判断せず、周りの人と相談するか、公的な相談の機関に連絡しましょう。

事例の多くはお金を払ってから、息子等に連絡していることが被害を大きくしています。日頃から手口を理解し、心の準備をしておきましょう。

電話での売り込みに対する効果的な断り方 5 カ条

「買いません」・・・「いいです」「結構です」は **Yes** の意味にとられやすいので注意！

「必要ありません」・・・語尾をあいまいにせず、きっぱりと強く断りましょう。

「身内に同業者がいます」・・・住宅リフォームなどの勧誘の場合、「息子が大工をしています」「弟が工務店を経営しています」等応用を。

「二度と電話しないでください」・・・しつこい電話には強い言葉で、しっかりと意思を伝えましょう。

「お帰りください」・・・長居する訪問販売員を、この一言で撃退しましょう。

札幌消費者協会からいただきました。会報と共に同封してあります。

- 相談窓口一覧シート～各種の相談窓口が掲載されています。
- “悪質な訪問販売はお断りします” のシート（玄関に貼付可能）



平成 26 年度「にれの木会」

総会出席者(H26.4.12)

総会議案は提案どおり承認いただきました。

出席者から自己紹介を兼ねて一言発言をいただきました。

会の性格上、日頃顔を合わせる機会がない中、同じ目的のために治療に専念している仲間として親近感を感じました。

長寿の心得 人生は山坂多い旅の道

還暦	60 歳でお迎いの来た時は	只今留守と云え
古希	70 歳でお迎いの来た時は	まだまだ早いと云え
喜寿	77 歳でお迎いの来た時は	せくな老楽これからよと云え
米寿	88 歳でお迎いの来た時は	もう少しお米を食べてからと云え
卒寿	90 歳でお迎いの来た時は	そう急がずともよいと云え
白寿	99 歳でお迎いの来た時は	頃を見てこちらからボチボチ行くと云え

投稿をお待ちしております 初めの方大歓迎！



次号 22 号は 11 月に発行します。投稿締め切りは 9 月末です。

糖尿病に関する食事、間食、運動について、あなたが心がけていることを書いてください。短い文章で結構です。沢山集れば必ずや共感を持つ会員もおられると思います。

【編集後記】

- 今年 5 月会社の OB 会が定山溪温泉で開催され参加しました。2 年ぶりの参加です。その際、札幌消費者協会副会長をやっている後輩に会いました。そこでいつもの取材の心が湧き出て、後日消費者協会を訪問、会報の取材をおこなってきました。その時の取材と新聞報道をもとに“騙されない”を掲載しました。相手を騙す人間は知恵が働くと思っていますが、一寸考えたら“おかしい”と思うことが多々あります。お金を送金する前に身内の人か公的機関(同封しています)に相談することが大切です。会員から被害者は絶対出したくない、そう思って取り上げました。(渡辺)

恵仁会佐々木内科病院「にれの木会」会報第 21 号 平成 26 年 7 月 発行
 病院所在地 062-0007 札幌市豊平区美園 7 条 8 丁目 6-20 TEL 011-831-5621
 発行責任者 にれの木会会長 渡辺 信善 TEL 011-886-0575



いのちの尊さにこたえます。

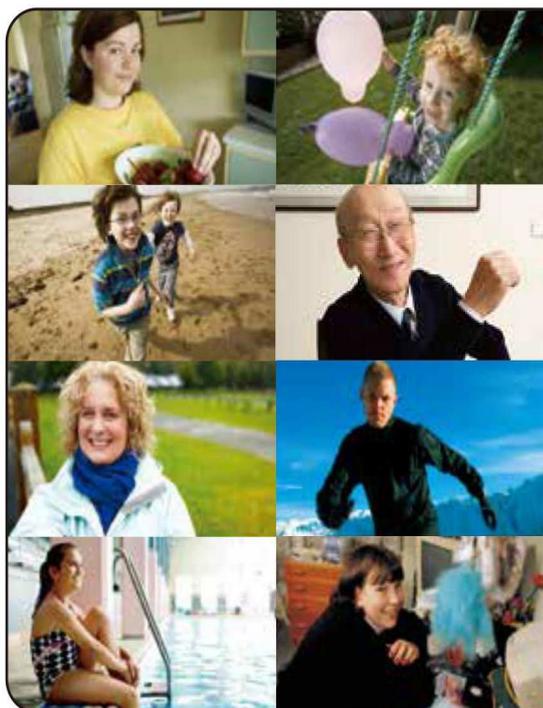
「ミラクルをちょうだい」

創業まもないイーライ・リリー大佐の薬局を訪れた少女は、
そう言いながら小さな手に握りしめていた
わずかなお小遣いを差し出しました。
母親が重い病気で、医者も周囲の大人たちも
「ミラクル(奇跡)だけが頼りだ」と話していたというのです。

創業から135年余。
まだ満たされない医療ニーズにこたえるため、
絶え間なくイノベーションを追求し、
数々の「世界初」、「ミラクル」を生み出してきました。
医療や科学技術が進歩した今も、さらなる革新的新薬を求めて
真に価値ある医薬品づくりに日々邁進しています。
患者さん一人ひとりにとっての「ミラクル」を提供するために。

<http://www.lilly.co.jp/>

日本イーライリリー株式会社
〒651-0086 神戸市中央区磯上通7-1-5



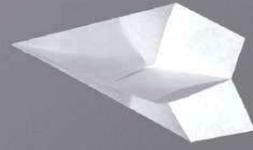
糖尿病ケアの 世界的なリーディングカンパニー

ノボ ノルディスクは、デンマークに本社を置き、
世界75カ国に約40,000人以上の従業員を擁し
180カ国以上で製品を販売する世界的なヘルスケア企業です。
糖尿病ケアにおいては、「Changing Diabetes® - 糖尿病を変える」を掲げ、
糖尿病克服に向けての研究開発はもちろんのこと、
さまざまな分野で社会活動を行っています。
また、成長ホルモン治療や血友病の領域においても
リーディングカンパニーです。

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル
電話(03)6266-1000(代表) FAX(03)6266-1800
www.novonordisk.co.jp





願いをこめた新薬を、
世界のあなたに届けたい。

「病気と苦痛に対する人間の闘いのために」

わたしたちは、新薬の開発に挑み続けます。

待ち望まれるくすりを、一日でも早くお届けするために。

ONO 小野薬品工業株式会社
〒541-8564 大阪市中央区久太郎町1丁目8番2号

糖尿病のある人生

糖尿病を最も理解している患者さんは

最も長く生きることができます

糖尿病を良く知ることは治療のひとつなのです

Learn as if you were to live forever

Live as if you were to die tomorrow

1918年 エリオット P. ジョスリン

(佐々木内科病院玄関に掲示)