

医療  
法人 多胡クリニック

# 四季の調べ

第75号

発行所：多胡クリニック

〒708-1117 津山市草加部 955-1

TEL 29-7111

FAX 29-7113

公式HP



## 「糖尿病の治療」

院長 多胡 卓治

糖尿病治療において食事療法・運動療法は治療の第一歩であり、薬物治療中でも欠かせないものであることは言うまでもありません。食事においてはまず野菜から十分に摂取し、炭水化物を取り過ぎず、時間を掛けて食べることが大切です。運動はウォーキングなどの有酸素運動を毎日30～60分、8000歩/日を目指すことが有効とされています。

食事・運動療法で治療が不十分な場合には薬物療法がなされるわけですが、近年の糖尿病治療薬の進歩は目覚ましいものがあります。特に注目されているGLP-1受容体作動薬とSGLT2阻害薬は血糖コントロールに有効だけでなく、心不全や腎不全の治療・予防の面でも優秀な薬剤であることがわかってきました。これらについて解説していきます。

まず「100年以上も前に発見されたインクレチン」というものがあります。インクレチンは食事摂取に伴い小腸から分泌され、膵β細胞に作用してインスリン分泌を促進するホルモンの総称で、これまでにGIPとGLP-1の2つのホルモンが確認されています。また、これらを分解し効果をなくする「DPP-4」という酵素が体内に存在しています。

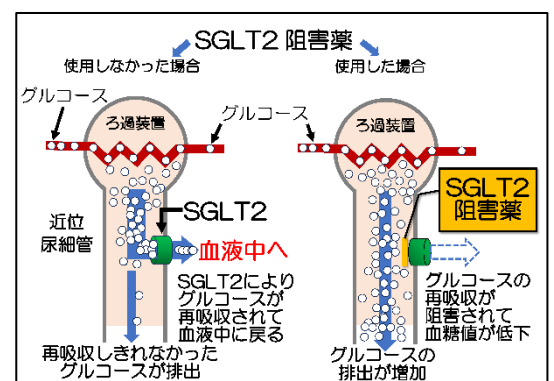
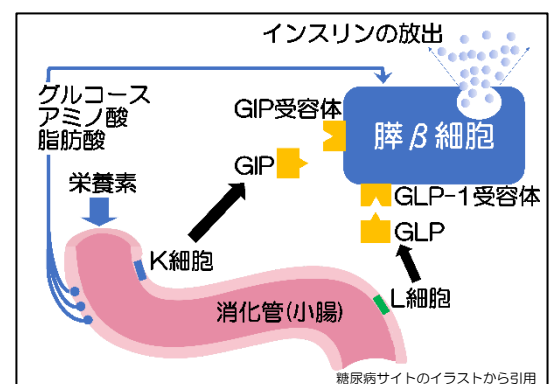
① DPP-4阻害薬(2009年に発売の経口薬)は、DPP-4の働きを妨げることでインクレチンが分解されるのを防いでインクレチンの血中濃度を高めます。これによりインスリン分泌が増強され血糖値を下げます。ジャヌビア、トラゼンタなどの薬があります。

② GLP-1受容体作動薬(2010年発売)は、DPP-4による分解を受けにくくしたGLP-1のアナログ製剤です。そのため生体のGLP-1よりもDPP-4に分解されにくいので長時間にわたってGLP-1の働きが維持されるようになっています。GLP-1受容体作動薬は膵β細胞にあるGLP-1受容体に結合して血糖値が高いときだけインスリンの分泌を促すので単独の使用では低血糖が起こりにくいとされています。空腹時血糖値と食後血糖値の両方を低下させます。発売当初は1回/日タイプの注射剤でしたが現在は1回/週タイプのものが主流です。さらに1回/日内服する薬剤も開発され広く使われるようになりました。満腹中枢を刺激して体重減少脂肪減少効果が強い特徴があります。注射剤：ビクトーザ、トルリシティ、マンジャロ、内服：リベルサスなどがあります。

③ SGLT2阻害剤(2014年4月に発売の経口薬)は腎臓に働きブドウ糖の再吸収を阻害することにより血糖値を下げナトリウムや水分の排泄を促進する効果があります。尿路感染や脱水などの危険もありますが、しっかり水分を摂取するよう対策することで回避できます。ジャディアンス、フォシーガなどがあります。

いずれも①②③自らのインスリンが一定以上維持されている2型糖尿病に主に使用される薬剤で、単独使用なら低血糖を起こしづらい利点があります。近頃②③は、糖尿病に心不全や慢性腎臓病を合併している方には積極的に使用されることが増えてきました。

糖尿病治療は、対象患者さんの年齢・生活環境・合併症や認知症の有無などによっても治療目標が異なってきます。個々の患者さんの状況に合わせて治療法を選択する必要があります。治療の選択肢が広がり新しい治療法を適宜取り入れることで健康な人と変わらない人生を目指すことが糖尿病治療の目標となってきています。



QLifePro 医療ニュースのイラストから引用

## 寄稿

## 「推しの効能」

加茂在住 小原 まさ彥様(82歳)

先生から『四季の調べ』に寄稿をとのお声をかけて頂きながら、時が過ぎてしまいました。この度思い切って『八十路の青春?』をお話したいと思ひます。これを語らずして今の私は居りません。笑ってやって下さい。子供や孫たちからは『ばあはようやるわあ』と半ば呆れられていますが、きっと心の中では応援してくれていると信じています。



私の推しの名前は『藤井風』27歳(私の孫と同世代)、岡山県浅口郡里庄町生まれのミュージシャンです。友人からSNSを通じて教えられそれ以後毎日ユーチューブインスタグラムなどに熱中しています。絶対音感を持つ彼の作る歌はすべてやさしく温かさがあり自分や他者を包み込む大らかさがあります。

死生観を柔らかく説き、釈尊の説く説法にも通じており、私達の年代には心に深く沁みるものがあります。天才ピアニストの弾き語りには伸びやかで、温かさがあり、何時聴いても感動があります。

推し活をしてのメリットは・・・

- ① 生き方に活気が出てきたこと
- ② 考え方がポジティブになってきたこと
- ③ 脳内に幸せホルモンが分泌され、認知症予防になること



そんな風君に思いが募りライブ観戦を思いつき、最初に行ったのが2022年10月に大阪で行われたライブで子供達に内緒でチケットをとりホテルも予約し準備万端。あとは無駄な事と頭をよぎるも精一杯の若作りに、リュック、杖を持ち準備が整ったところを子供達に見つかり、一人で放っておけないと娘夫婦は仕事を休んで、送迎をして貰う事になり、意気消沈。子供達にしてみればもっともな事で従う他はなし。娘からはちょっと小言を頂きました。今は身体面の少々の不調はあるけれど、先生のお世話になり乍ら、ライブ観戦の夢を追いかけたり、毎日楽しく過ごせている事に感謝しています。その後も2回目のライブで2023年2月に徳島へ行き同じファン同士で仲良くなったりと充実した活動を行えています。いずれのライブにしても魅力満載で元気を与えてくれる風君のライブは私の生きがいです。魅力を語れば切りがないですが、天才で可愛げがあり、スーツ姿にクロックスという身なりでライブに出てきたり飾らない姿勢で、イケメンなのにちょっとイケメンぼく無い感じにも惹かれています。好きすぎて実際に里庄町の実家付近に車で行ってみたり、テレビ番組に出演する際には必ずチェックしています。これから世界に羽ばたく風君に頑張ってもらいたい気持ちと、遠くに行ってしまうような少し寂しいような気持ちと混ざり合って複雑な思いですが、大きくなって世界から帰って凱旋ライブなんてあったら必ず行きたいです。2回ともライブは最高でした。

今でも歳を忘れ色々チャレンジしたい気持ちがあり、身の程知らずと思いつつもあれこれやっています。結果はどうあれ仲間と集い笑い合える時間は宝物です。何ひとつまともにも出来るとは思えないけれど絵手紙・短歌・ヨガ・ストレッチ・小学生の読み聞かせ・八十路の手習いピアノ等と気が多いことです。こんな私も80歳迄看護師として約60年働いてきました。長い道のりには人並みの紆余曲折はあったけど、過ぎてみれば楽しかった事の方が多くよく頑張ったと愛しく思える今があります。今こうやって穏やかに過ごしている事に『自分へのご褒美と思っていいいのか』と思っています。こんな私を温かく見守ってくれる子供や孫達に支えられて過ごせている今に感謝。最後には『ありがとう、バンザイ』と言って逝けたら最高!!と夢のような事を考えています。

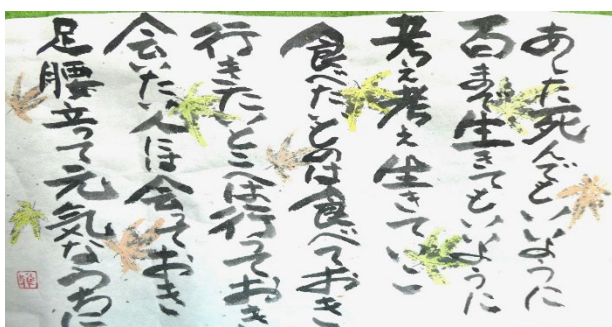


夫は24年前61歳で、志半ば逝ってしまったけど、きっと笑い乍ら応援してくれて

いると思ひます。仕事や子育てに行き詰まった時はいつも『せわあない何とかなる大丈夫』と口癖のように言ってくれました。ありふれた言葉に何度、勇気づけられた事か。思い出しては『よっしゃ!!』と鼓舞しています。



あと何年生きるかわからないけど… あした死んでもいいように、百まで生きてもいいように、もがき過ぎず流れのままに、ちょっと楽しんで生きたいと思ひます。



【小原様の作品】

寄稿

「ピックルボールと私と健康」 中村在住 岡嶋 京子様(74歳)

「何かスポーツをされていますか？」と聞かれたとき、私はいつも「ピックルボールをしています」と答えます。すると、「ピックルボール？なにそれ？」と驚かれることが多いのですが、実はこのスポーツ、アメリカでは大ブーム。2024年時点での競技人口は約1360万人といわれており、最も成長しているスポーツの一つです。年齢層も幅広く、7歳の子どもから70代以上のシニアまで楽しんでいます。レオナルド・ディカプリオやエマ・ワトソン、ビル・ゲイツ、テイラー・スウィフトなど、海外の著名人もプレイしているそうです。



ピックルボールは、テニス・卓球・バドミントンを組み合わせたようなラケットスポーツで、板状の「パドル」と呼ばれるラケットを使い、プラスチック製の穴あきボールを打ち合います。コートはバドミントンと同じ広さ、ネットはテニスより5cmほど低め。初心者でも20分ほど練習すれば、経験者ともラリーが楽しめるほど上達しやすいのが魅力でもあります。日本では2024年にNHK『あさイチ』で紹介され、「ゆるつら（=ゆるくてつらい）」スポーツとしても話題になりました。

私自身、学生時代からスポーツが好きで結婚・出産を経てからはママさんバレーに参加してきました。そして5年前、ピックルボールと出会い、すぐに夢中に。今では週に4~7回プレイしており、生活の一部になっています。何よりボールを打ったときの軽快な音がとても心地よく、ゲーム中は自然と笑顔がこぼれます。

私の住む岡山県津山市には、現在6つのチームがあり、大学生から80代まで幅広い世代が参加しています。男女混合のダブルス試合も多く他チームとの交流戦も行われ、地域のつながりが深まっています。また、アメリカや他県から試合に参加者が集まるなど、津山でも全国レベルの活動が行われています。

このスポーツは全身をまんべんなく使うため、柔軟性や可動域が自然と向上し、健康面でも非常に効果的です。パドルの面積は小さい為、相手にぶつかるリスクも少なく安心です。運動が久しぶりの方にもぴったりの、続けやすいスポーツだと思います。

ピックルボールは、年齢や性別を問わず、誰とでも一緒に楽しめる“生涯スポーツ”です。「最近体を動かしていないな」「何か新しいことを始めたいな」という方にこそ、ぜひ一度体験してほしいと思っています。

難しい準備もいらず、体力に自信がなくても大丈夫。ただ、まずはラケット・・・いや、パドルを手にしてみてください。ボールを一発打ったその瞬間、あなたもきっと“ハマる”と思います。



【パドルとボール】

予防接種

「带状疱疹予防接種について」

令和7年4月1日より带状疱疹予防接種が定期接種になり助成が受けられる事になりました。



<定期接種>

対象者：65歳の方ですが5年間の経過措置として65歳を超える方については70、75、80、85、90、95、100歳が対象となります。

※対象となる方には津山市から4月下旬頃に接種券ハガキが送付されます。



<任意接種>

対象者：令和7年度に50、55、60歳になる方

※該当の方は津山市に申請が必要です。



定期接種

| ワクチン名             | 区分      | 自己負担額   |
|-------------------|---------|---------|
| 生ワクチン<br>(1回接種)   | 課税世帯    | 4,000円  |
|                   | 非課税世帯   | 2,000円  |
|                   | 生活保護受給者 | 無料      |
| 組換えワクチン<br>(2回接種) | 課税世帯    | 11,000円 |
|                   | 非課税世帯   | 5,500円  |
|                   | 生活保護受給者 | 無料      |

任意接種

| ワクチン名             | 助成額     | 自己負担額       |
|-------------------|---------|-------------|
| 生ワクチン<br>(1回接種)   | 4,590円  | 4,000円      |
| 組換えワクチン<br>(2回接種) | 10,790円 | 1回目 11,210円 |
|                   |         | 2回目 22,000円 |

まどか苑給食レシピ  
だし巻き卵



【1本あたり】

エネルギー：330kcal  
塩分：2g

介護福祉士 前原 悠力  
栄養士 多胡 真琴

【材料】

- 卵 4個  
A { 濃口しょうゆ：7g(小さじ1強)  
みりん：5g(小さじ1弱)  
だし：60g(大さじ4)



作り方

- ①ボウルに卵を割り、白身を切るように溶き、混ぜ合わせたAを加えて混ぜる。
- ②卵焼き器を中火で熱し油を含ませたキッチンペーパーで全体に油を馴染ませる。  
①の卵液を入れて半熟になったら奥側から手前に巻き、巻いた卵を奥側に送る。
- ③再び卵焼き器に油を馴染ませて、卵液を入れ巻いた卵を持ち上げて、卵液を流し入れ、卵の淵が固まってきたら手前に巻き込み、同様に繰り返し焼く。
- ④焼きあがったらまきす又は、まな板に取り出し粗熱を取り程よい大きさに切る。



医療事務からのお知らせ

令和7年1月6日に予約システムを導入し、3ヶ月が経ち利用される患者様も増えてきています。その反面、予約されず来院された患者様の待ち時間が長くなっている傾向にあります。特に日曜日の午前中は混み合っておりますので定期受診の患者様は午後から受診いただくか予約サイトから事前に時間帯予約をされることをお勧めします。サイトでは当日の順番や翌日以降の時間帯予約が可能で、現在の待ち人数を見ることが出来ます。順番の5番前になればメールでお知らせする機能もありますのでご活用下さい。予約方法などご不明な点がありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

◎ホームページのここから予約できます



【編集後記】

まどか苑 正信 裕子

三寒四温の言葉どおり寒さと暖かさが入り混じる毎日ですが、皆様体調は崩されていませんか？我が家は私達夫婦と娘夫婦孫(男の子2人)の6人家族です。今日は孫2人の話しをします。6歳の長男は今年3月で保育園を卒園し4月からピカピカの一年生になります。慣れないランドセルを背負って40分の道のりを歩いて行けるのだろうか？と心配しておりますが・・・  
当の本人は友達と一緒にいけることが楽しみで楽しみで待ち遠しいようです。次男は昨年末12月31日大晦日に生まれ、はや3ヶ月が過ぎ少しずつ見えてきたのか、じいーっと見ては口を歪めながら笑ってくれます。まだまだ泣いてばかりの意思表示ですが、仕事で疲れて帰っても可愛さ100倍の表情を見ると癒されます。これからも孫達が健やかに成長していくことがとても楽しみです。

