

あざみ通信

〒393-0047

長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6

TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550

E-mail. mail@azami-clinic.jp



あざみ胃腸科クリニック

▶特集
▶スタッフコラム

糖尿病
さつまいもチーズケーキ

▶胃と腸の話
▶食べ物もやま話

大腸がん和大腸ポリープの違いは？
銀杏（ぎんなん）

大晦日の定番料理といえば“年越しそば”。その由来には諸説ありますが、鎌倉時代に博多のお寺で、年を越せないほど貧しい人のためにそば粉で作った餅を振舞ったのが始まりと言われています。今年も一年の無事に感謝し、長寿を願って年越しそばを食べたいものです。



日本人は糖尿病になりやすい？

糖尿病とは膵臓から分泌される“インスリン”というホルモンの量が不足したり、効きくなることで血液中のブドウ糖が増加する病気です。糖尿病患者数は増加傾向で、予備軍（糖尿病の前段階の人）を含めると国民の5、6人に一人が罹患していると推定されています。しかし糖尿病は初期には自覚症状がほとんどないため、検診などで血糖値の高さを指摘されても4割近くが放置しているというデータもあり問題になっています。

世界的に見ても糖尿病の患者数は爆発的に増加しており、糖尿病の世界人口は5億人以上と言われています。糖尿病は遺伝的素因（血縁者に糖尿病の人がいる）と生活習慣が複雑にからみあい発症しますが、近年の増加の背景として食生活の変化や都市化による運動不足や肥満の増加、人口の高齢化などが指摘されています。

糖尿病はⅠ型とⅡ型（下記）に分類されますが、Ⅱ型糖尿病が95%を占めます。日本人は欧米人に比べて体質的にインスリン分泌機能が低いと、軽度の肥満でも糖尿病になる事があり注意が必要です。

【糖尿病の分類】

Ⅰ型糖尿病	Ⅱ型糖尿病
・インスリンがほとんど作られないことによる自己免疫疾患 ・子供や若い人に多い ・インスリン注射が必要	・インスリンの分泌量が不足したり、効きが悪いために起こる ・40歳以降の発症が多い ・生活習慣と関連あり



怖い糖尿病合併症

血糖値の高い状態が長く続くと、全身の血管や神経が障害され、様々な合併症が起こります（下記）。合併症は糖尿病になってから5～10年で現れ始めますが、血糖値のコントロールが悪いほど早く出現します。また高血圧や脂質異常症など他の生活習慣病が重複すると動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞など重篤な病気をおこしやすいため早急な生活習慣の改善が必要です。糖尿病の主な慢性合併症は以下のものがあり、特に糖尿病の三大合併症が重要です。下記の合併症以外にもがんや様々な感染症、認知症にもなりやすいと言われています。

【糖尿病の主な慢性合併症】

毛細血管が傷ついて起こるもの
（糖尿病三大合併症）

- 糖尿病性網膜症
- 糖尿病性腎症
- 糖尿病神経障害



太い血管が傷ついて起こるもの

- 脳梗塞
- 狭心症・心筋梗塞
- 下肢閉塞性動脈硬化症

コロナウイルスと糖尿病

糖尿病の人で血糖コントロールが不良の人は、新型コロナウイルスに感染した場合、重症化や死亡のリスクが高くなることが知られています。また新型コロナウイルスは他の呼吸器感染症と違い、回復後も疲労感や思考力の低下、息切れ、筋力低下、うつ病など長期的な後遺症（ロングCOVID19）が現れる場合がありますが、糖尿病があると後遺症の出現率が確率が健常な人の4倍近く高くなるという報告もあります。

血糖値が高くなると、免疫にかかわる白血球や細胞の働きが悪くなり免疫機能が低下します。そのため一般的に糖尿病の人は新型コロナウイルスに限らず、肺炎や歯周病など様々な感染症にかかりやすく重症化しやすいことが知られています。

糖尿病で治療中の方は血糖値のコントロールを良好に保つとともに、ワクチンを接種し感染症予防に努めましょう。



家でできる糖尿病予防

糖尿病は生活習慣の改善で予防できる病気です。検診などで血糖値の高さを指摘されたら放置せず医療機関を受診するとともに生活習慣を見直してみましょう。

1.野菜を多く摂り、脂肪の多い高カロリーの食事は控えましょう。

食物繊維の豊富で野菜や海藻、キノコを多くとり、主食や糖質、揚げ物の量を減らしましょう。食事時間が不規則だとインスリンの働きが悪くなるため食事は規則正しく、特に朝食は必ず食



2.体を動かす習慣をつけましょう

運動にはインスリンの働きをよくする効果があり、肥満改善にもつながります。激しいスポーツでなく、いつでも簡単にできるウォーキングなどの運動を週3回1日30分を目標に続けましょう。

3.ストレスは自分に合った方法で改善する

ストレスがかかると血糖値上昇作用のあるホルモンが分泌されます。またストレス解消のためと称した食べ過ぎや飲み過ぎはさらに血糖値を上昇させ悪循環に陥ります。睡眠不足も血糖値上昇や肥満につながる恐れがあるので規則正しい生活を送り十分に睡眠をとりましょう。

4.喫煙者はまず禁煙を！

タバコに含まれるニコチンは交感神経を刺激して血糖値を上げるとともに、タバコに含まれる有害物質はインスリンの働きを悪くします。タバコは糖尿病だけでなく慢性閉塞性肺疾患や心臓や血管の病気など様々な健康被害をもたらします。喫煙者はできるだけ早く禁煙することをお勧めします。



胃と腸の話

大腸がん和大腸ポリープの違いは？

12・1月院内展示の御案内…

ペーパークラフト展
下諏訪町の吉沢房治氏によるペーパークラフト展を開催しています。
心温まる作品の数々をお楽しみ下さい。
患者さん以外の方もお気軽にお越し下さい。

ポリープとは、胃や腸の粘膜にいぼ状に突出する病変です。平べったいものもあれば球状もの、キノコのような形のものもあります。

特に大腸ではよくポリープを認め、内視鏡で積極的に切除するのは御存知かと思います。

大腸ポリープには腫瘍性のもので非腫瘍性ものがあります。非腫瘍性ものには過形成ポリープ、炎症性ポリープといったものがあり、特に切除の必要はありません。腫瘍性ものとしては主には腺腫と呼ばれるもので、これの悪性化したものがいわゆる“癌”となります。しかし、腺腫のすべてががん化するわけではなく、そのほとんどがあまり

大きくなることもありません。内視鏡をすると3人に一人くらいは何かのポリープを認めます。

しかし、1cmを超える大きさのものや形状の悪いものは増大しがん化の可能性があるため積極的な治療(内視鏡的切除)をします。

あまり嬉しくない“ポリープ”ですが、大腸はポリープがあるからこそ治療しやすいとも言えます。例えば胃はポリープなど日常の内視鏡で簡単に切除できるような状況を経ずにがん化していきます。しかしがん化する大腸ポリープと言えど5～10年で増大していきますので数年に一度の内視鏡検査で大腸がんを劇的に減らすことができるといえます。



さつまいもチーズケーキ

看護師 武居千恵

【材料(直径12cmの丸型分)】

さつまいも(皮なし) 芋	160g
クリームチーズ	50g
ヨーグルト	100g
(無糖で十分甘いですが、さらに甘めがお好みの方は加糖でもOK)	
卵	1個
砂糖	40g

【作り方】

- ①さつまいもは1cmの輪切りにし、耐熱容器に入れて大さじ1の水を加え、ラップをかけレンジ(600w)で5分加熱する。
- ②さつまいもが柔らかくなったらマッシャーなどでつぶしてペースト状にする(より滑らかな方がいい場合は裏ごしする)
- ③②にクリームチーズ・ヨーグルト・砂糖を加えて滑らかになるまで混ぜて冷ましておく。
- ④③の粗熱が取れたら卵を加えてさらに滑らかになるまで混ぜる。
- ⑤④を型に流し込み、あらかじめ予熱しておいたオーブン160℃で30分焼き、半日くらい冷やしてできあがり！

認知症のこと
一人で悩まないで！

“家族のつどい”

1月11日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



食べものよま話

12月 銀杏(ぎんなん)

いちようにはオスの木とメスの木があり、銀杏はメスの木になります。銀杏の収穫最盛期は9～11月です。我が家では年内に下処理を済ませ、お正月に頂きます。

すぐ食べられるようになった物は簡単に食べられますが、拾った物の下処理は大変です。強烈な臭いがする果肉に包まれた胚乳(種子が発芽する時に養分を供給する物)が可食部です。いちようは「生きた化石」と言われる程大昔からある植物で、あの悪臭を放つことで、動物に食べられずに子孫を残し繁殖してきたと言われています。果肉にはアレルギー物質が含まれていて素手で触るとかぶれる人もいますので、ビニール手袋を着けて扱うか、箸やトングを使うと安全です。

果肉の除き方は様々ですが、厚手のビニール袋に入れるか水に浸けて数日置き果肉が腐ったら、ビニール内で果肉をつぶし、硬い殻付きの実を拾い出します。これを良く洗い数日天日で干し、殻が白くなった

ら紙袋などに包んで冷蔵庫で保存します。実は日が経つにつれ黄色くなるので、翡翠色を楽しみたいなら早めに食べる事をお勧めします。食べるには、硬い殻を専用割り器やハンマーで割って取り除き、更に実の周りの薄皮を取り除きます。薄皮は実をひたひたの湯の中に入れ、お玉の丸みのある部分で実を転がすようにして茹でると取れますが、実を水に20～30分浸けて薄皮がふやけたらこすって取り除いたり、素揚げして取り除くなどの方法もあります。この手間を省くには電子レンジを使うのがお勧めです。古封筒に20～30粒入れ(殻に割れ目を入れておく)と安全)、口を2度折り封をし500～600Wで30～60秒、2～3回パンパンとはじける音がしたら、出来上がり。封筒に塩を少し入れて振ると、簡単なおつまみができます。

管理栄養士 笠原由美

