

# H・E・C サイエンスクリニックニュース

発行所  
医療法人社団 一洋会  
磯子区洋光台4-1-4-102  
☎ 045-831-0031  
発行人 平尾 紘一  
<https://www.hecsc.net/>



## ストレッチ教室のすすめ

6月3日 洋光会・インスリンレディの会・はまっこ(ヤングの会) 合同勉強会がヘルスエディケーション研修センターで開催されました。

今回は前田一院長の「フレイルと骨粗鬆症予防」のお話と健康運動指導士による「運動療法でサルコペニアやフレイルを予防しよう！」で運動の実技もありました。

前田院長はご自身の骨密度検査の結果をスライドに出し「私も骨粗鬆症で皆様と同じようにいろいろ努力

6月17日ZOOM配信にて、14時半から1時間ほど、はまっこ勉強会を行いました。今年は関東大震災から100年の節目の年です。最近も、各地で地震や長く続く大雨で自然災害が度々発生しています。そこで、今回は糖尿病患者の災害対策をテーマとし、郷内めぐみ医師より「糖尿病患者の災害対策について改めて考える」の演題名で講演して頂きました。

まずは、東日本大震災後に行われたアンケート調査の結果紹介がありました。9割近くの方がインスリンは手元に2週間分以上、もしくはある程度あったと回答し、インスリン量を通常よりも減らしていた方が5割近くにのぼったこと、糖尿病に関する情報は6割の方がTVから得ていた(2011年当時)とのことでした。自由記載においては、分散してインスリンを保管することは必要、ストレスで血糖値が下がらなかったこと、同じ地域の1型糖尿病患者と連絡が取れると心強いとのことでした。災害発生後3日間は自力で生き延びる必要があります。普段から、最低限1〜2週間分の内服、インスリンは2週間分をストックし、ブドウ糖を数回分とSMBGセンサーも最低限1箱持つておく必要があるとのことでした。医療救護班の医師には1型糖尿病である

## 災害に関する資料



こと、インスリンが必須であることを伝える。配給された食事は何でも食べ、水分をよくとり、できるだけ体を動かす。準備期、超急性期(災害発生3日)、急性期(亜急性期(4日〜1ヶ月))それぞれの時期における注意点と対策について具体的な内容を伝えて頂きました(詳細は発刊されている災害時糖尿病サバイバルマニュアルや災害時サポートマニュアルなどを参照して頂けると幸いです)。

講演後にZOOMの投票機能を使い聴講者にもご参加いただき、郷内先生、前田聡子先生、1型糖尿病患者兼スタッフと共に

## はまっこ(ヤングの会) 勉強会の報告

## Take Home Message

- ・災害発生後3日間は自力で生き延びましょう！
- ・普段から、最低限1-2週間分の内服、インスリンは2週間分をストックしておく。ブドウ糖を数回分とSMBGセンサーも最低限1箱持つておく。
- ・医療救護班の医師には1型糖尿病であること、インスリンが必須であることを伝える。
- ・配給された食事は何でも食べ、水分をよくとり、できるだけ体を動かす。

災害はいつ、どこでも、誰にでもふりかかる可能性があります。普段から大切な人との連絡方法を決めておき、薬剤の備蓄も十分にしておきましょう



## ☆ストレッチクラスのご案内☆

☆場 所 ヘルスエディケーション研修センター  
☆申込予約制 (各コース10名)  
☆参加費 1回300円  
(HECサイエンスクリニックでチケットを購入してください)



| 月                 | 水                 | 木                 | 土(第3のみ)           |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| A.13:30<br>~14:15 | C.13:30<br>~14:15 | E. 9:30<br>~10:15 | G. 9:30<br>~10:15 |
| B.15:00<br>~15:45 | D.15:00<br>~15:45 | F.11:00<br>~11:45 | H.11:00<br>~11:45 |

### 電話での申込

HECサイエンスクリニック  
045(831)0031

## 診療案内

|                     |    | 月                                              | 火                     | 水               | 木                 | 金                           | 土                         |
|---------------------|----|------------------------------------------------|-----------------------|-----------------|-------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 9：00<br>～<br>12：00  | 一般 | 杉山<br>吉本                                       | 前田一                   | 郷内<br>柴田        | 柴田<br>前田一<br>前田聡子 | 郷内<br>前田一<br>前田聡子           | 前田一<br>前田聡子               |
|                     | 予約 | 前田一(糖)<br>柴田 (糖)                               | 郷内(糖)<br>吉本(糖)<br>◎三箇 | 南(糖)<br>●和田     |                   | 柴田(糖)                       | 菊池(糖)<br>(2週)杉山<br>(3週)本多 |
| 15：00<br>～<br>17：00 | 一般 | ☆郷内(糖)<br>(1・3・5週)<br>☆柴田(糖)<br>(2・4週)<br>前田聡子 | ☆郷内(糖)<br>吉本          | 北村(糖)<br>海老名(循) | 休診                | 前田一(糖)<br>☆郷内(糖)<br>前田聡子(糖) | 休診                        |
|                     | 予約 |                                                |                       |                 |                   |                             |                           |
| 17：00<br>～<br>18：30 | 一般 | 休診                                             | 前田一                   | 北村(糖)<br>海老名(循) | 休診                | 前田一                         | 休診                        |
|                     | 予約 |                                                |                       |                 |                   |                             |                           |

(糖=糖尿病予約、循=循環器予約)

※2022年6月より、月曜日の17:00~18:30は休診となりました。  
※予約の変更は14時~17時の間に受付します。  
※☆印の柴田医師、郷内医師の診療は16:00までです。  
※◎印の火曜午前 三箇(さんが)医師は内視鏡検査を担当します。  
※●印の水曜日午前の和田医師は腹部超音波検査を担当します。  
※水曜日 15:00~は予約診療のみとなります。

(2023/7 改定)

## ★H.E.Cサイエンスクリニック

創立30周年記念 患者会講演会を予定しております  
9月30日(土)14:00~  
ヘルスエディケーション研修センターにて  
(詳細は院内掲示・HP等ご覧ください)

## 😊「OK教室」のご案内😊

9月13日(水)「アブラについて」  
10月20日(金)「骨粗鬆症予防の食事」  
10:30~11:30 (受付10:10~)  
ヘルスエディケーション研修センター1階

(詳細は栄養士にお尋ねください)

## 糖尿病初診教室のご案内

10月6日(金) 13:20~15:00 (受付13:00~)  
HECサイエンスクリニック療養指導室にて

(詳細は職員にお尋ねください)



サルコペニアセルフチェック

|                                                                                                |                                                     | 点数 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----|
| 4～5kgの物を運ぶのにどれくらい大変ですか                                                                         | 全く大変ではない＝0点    少し大変＝1点<br>とても大変、全くできない＝2点           |    |
| 部屋の中を歩くのがどのくらい大変ですか                                                                            | 全く大変ではない＝0点    少し大変＝1点<br>とても大変、補助具を使えば歩ける全く歩けない＝2点 |    |
| 椅子やベッドから移動するのがどのくらい大変ですか                                                                       | 全く大変ではない＝0点    少し大変＝1点<br>とても大変、助けてもらわないと移動できない＝2点  |    |
| 階段を10段のぼるのがどのくらい大変ですか                                                                          | 全く大変ではない＝0点    少し大変＝1点<br>とても大変、またはのぼれない＝2点         |    |
| この1年で何回転倒しましたか                                                                                 | ない＝0点    1～3回＝1点    4回以上＝2点                         |    |
| 合計が4点以上の場合、サルコペニアの可能性あります。日常生活を見直してサルコペニアを予防しましょう<br>市町村の行政などで行っているサルコペニアプログラムを体験することもおすすめ致します |                                                     | 合計 |



足白癬に使用する外用抗真菌薬の剤形とその特徴内服薬の特徴について解説します。外用抗真菌薬は剤形が豊富であり、主に副作用が剤形選択に関係します。外用薬の最も多い副作用は、塗布部位に生じる刺激感、発赤、湿疹などです。剤形には以下に示す4種（①軟膏剤②液剤・ローション剤③スプレー剤④クリーム剤）があります。①は安全性が高く保湿効果もありますが、べとつくなど使用感は劣ります。②は使用



足白癬に使う抗真菌薬について その2

聴力は、耳の穴から鼓膜までを「外耳」、音の大きさを調整しているのが「中耳」、音を脳へ伝える「内耳」の3つに分かれています。外耳道から入った音は鼓膜を振動させ中耳、内耳の蝸牛（かぎゅう）へと伝わります。蝸牛には有毛細胞という音を感じ取る細胞が並んでいて、この有毛細胞が振動することにより音を電気信号へと変換します。有毛細胞で変換された音の信号は、聴神経を通して脳に伝えられ音として認識されます。有毛細胞は、加齢や大きな音で傷つきやすくダメージをうけると音を感じとりにくくなります。そのため、大きな音を長い時間聞くことは避ける、大きな音に曝される時には耳栓をするなど予防が大切です。

聴力検査は音の高さと大きさがどの位聞こえるかを調べる検査です。音の高さは、低い音〜高い音までありヘルツ（Hz）で表します。ヒトは20Hz（低音域）〜2万Hz（高音域）までの音を聞くことができます。音の

聴力検査うけてますか？



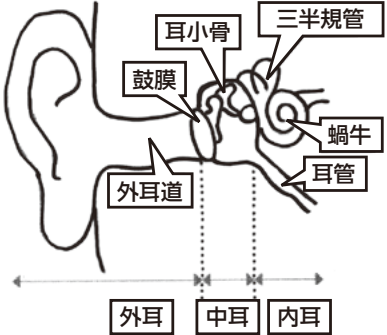
最近、難聴は認知症にも関係があることが分かってきています。また、イヤホン難聴という言葉に耳にしませんか？2回にわたり音が聞こえるしくみと難聴についてお話します。

耳は、耳の穴から鼓膜までを「外耳」、音の大きさを調整しているのが「中耳」、音を脳へ伝える「内耳」の3つに分かれています。外耳道から入った音は鼓膜を振動させ中耳、内耳の蝸牛（かぎゅう）へと伝わります。蝸牛には有毛細胞という音を感じ取る細胞が並んでいて、この有毛細胞が振動することにより音を電気信号へと変換します。有毛細胞で変換された音の信号は、聴神経を通して脳に伝えられ音として認識されます。有毛細胞は、加齢や大きな音で傷つきやすくダメージをうけると音を感じとりにくくなります。そのため、大きな音を長い時間聞くことは避ける、大きな音に曝される時には耳栓をするなど予防が大切です。

聴力検査は音の高さと大きさがどの位聞こえるかを調べる検査です。音の高さは、低い音〜高い音までありヘルツ（Hz）で表します。ヒトは20Hz（低音域）〜2万Hz（高音域）までの音を聞くことができます。音の

大きさはデシベル（dB）で表されます。20dBまで聞こえれば正常、21〜39dBは軽度難聴、40〜69dBは中等度難聴、70dB以上は高度・重度難聴です。中等度以上の難聴になると日常生活に支障を来し、補聴器が必要になるといわれています。聴力検査は耳鼻科でうけることができ、外部の音が遮断された防音室で行います。一方、健診では、日常会話に支障を来す中等度難聴をいかに早くみつづけるかが目的となります。そのため、一般に職場や学校で行う簡易聴力検査は1000Hz（低音域）で30dB、4000Hz（高音域）で40dBが聞こえるかで判定しています。1000Hzの音は日常会話の音域を代表しています。一方、加齢や騒音による聴力低下は高音域から始まります。4000Hzの音は、加齢や騒音で聴力の低下がないかを調べています。

最近、聴力が心配という方は、主治医に相談し、聴力検査をうける機会を作りましょう。



感が良く、浸透性も優れていますが、一次刺激性接触性皮膚炎の頻度が高くなると言われています。③は液剤と同様の特徴がありますが、簡単に短時間で塗布できます。④は薬の伸びが良く、水で洗い落とすことができるため使用感は良好であると考えられます。安全性・浸透性・有効性が高いため多く用いられています。

内服薬は、3種（⑤テルビナフィン、⑥イトラコナゾール、⑦ホスラプラコナゾール）あり、投与期間が異なります。⑤、⑦は連日投与でそれぞれ6か月程度、12週となっています。⑥は7日間服用＋3週間休薬（4週または1か月）を1サイクルとし、これを3サイクル（12週または3か月）行うパルス療法があります。⑥は薬物相互作用の多い薬剤であり、併用してはいけない薬も多いため注意が必要です。

酢 栄養量

2

美味健康



今月は「飲むお酢」の栄養量の第2弾です。炭水化物量又は糖質量を「さとう」に置き換えて表示しています。じっくり見て賢く選びましょう。

コップ1杯分(200ml)で比較

| 商品名                                 | 美酢【ミチヨ】（CJ FOOD JAPAN）            |                                     |                               |                                     |                                 |                                  |                                  |                                  |                                               | 美酢+（プラス）                                             |                                                       |                                                                 |                                                       |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                     | ざくろ                               | カラマンシー                              | マスカット                         | パイナップル                              | モモ                              | みかん                              | いちご                              | レモン                              | グレープフルーツ                                      | うめ                                                   | りんご                                                   | マンゴー                                                            | ざくろ                                                   |
| 容量                                  | コップ1杯分（美酢 50ml＋150ml＝200ml）       |                                     |                               |                                     |                                 |                                  |                                  |                                  |                                               |                                                      |                                                       |                                                                 |                                                       |
| エネルギー                               | 62                                | 75                                  | 71                            | 62                                  | 66                              | 93                               | 71                               | 80                               | 86                                            | 56                                                   | 56                                                    | 57                                                              | 54                                                    |
| たんぱく質 g                             | 0.1                               | 0.1                                 | 0.1                           | 0.1                                 | 0.1                             | 0.1                              | 0                                | 0.1                              | 0                                             | 0                                                    | 0                                                     | 0                                                               | 0                                                     |
| 脂質 g                                | 0                                 | 0                                   | 0.1                           | 0                                   | 0                               | 0                                | 0                                | 0                                | 0                                             | 0.1                                                  | 0                                                     | 0                                                               | 0                                                     |
| 炭水化物 g（糖質）                          | 15.3                              | 18.7                                | 17.5                          | 15.3                                | 16.5                            | 23.2                             | 17.7                             | 19.9                             | 21.2                                          | 15.4<br>(12.4～14.5)                                  | 15.9<br>(11.9～15.0)                                   | 16.0<br>(12.2～15.1)                                             | 15.0<br>(11.8～14.1)                                   |
| 炭水化物量または糖質量を「さとう(1本5g)」に換算して表示しています |                                   |                                     |                               |                                     |                                 |                                  |                                  |                                  |                                               |                                                      |                                                       |                                                                 |                                                       |
| 原材料(一部)                             | フラクトオリゴ糖・ざくろ酢・ざくろ濃縮果汁・ベリージュース・甘味料 | フラクトオリゴ糖・りんご果汁・ぶどう果汁・カラマンシー濃縮果汁・甘味料 | フラクトオリゴ糖・ぶどう酢・ぶどう濃縮果汁・麦芽糖・甘味料 | フラクトオリゴ糖・りんご果汁・ぶどう果汁・パイナップル濃縮果汁・甘味料 | フラクトオリゴ糖・りんご果汁・ぶどう果汁・もも濃縮果汁・甘味料 | フラクトオリゴ糖・りんご果汁・ぶどう果汁・みかん濃縮果汁・甘味料 | フラクトオリゴ糖・りんご果汁・ぶどう果汁・いちご濃縮果汁・甘味料 | フラクトオリゴ糖・りんご果汁・ぶどう果汁・レモン濃縮果汁・甘味料 | フラクトオリゴ糖・りんご果汁・ぶどう果汁・グレープフルーツ濃縮果汁・ベリージュース・甘味料 | りんご酢・フラクトオリゴ糖シロップ・果糖ぶどう糖液糖・水溶性食物繊維・うめ濃縮果汁・デキストリン・甘味料 | りんご酢・フラクトオリゴ糖シロップ・果糖ぶどう糖液糖・りんご濃縮果汁・水溶性食物繊維・デキストリン・甘味料 | りんご酢・フラクトオリゴ糖シロップ・果糖ぶどう糖液糖・マンゴー濃縮果汁・水溶性食物繊維・マンゴーピューレ・デキストリン・甘味料 | ざくろ酢・フラクトオリゴ糖シロップ・果糖ぶどう糖液糖・ざくろ濃縮果汁・水溶性食物繊維・デキストリン・甘味料 |
| 食塩相当量 g                             | 0                                 | 0                                   | 0                             | 0                                   | 0                               | 0                                | 0                                | 0                                | 0                                             | 0.01                                                 | 0.01                                                  | 0                                                               | 0                                                     |