

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/>

世界糖尿病デー

2023年11月14日(火)

11月14日は、2006年12月の国際連合総会で定められた「世界糖尿病デー (World Diabetes Day)」です。

日本各地で、ランドマークや施設が糖尿病のシンボルカラーのブルーにライトアップされます。神奈川県内では、14日に神奈川県庁本庁舎等がブルーにライトアップされました。(2021年)



全国糖尿病週間

2023年11月12日(日)～18日(土)

一般市民を含む関係者の方に十分な周知を行い、世界糖尿病デー当日を盛り上げるために、11月14日より前から啓蒙活動をおこない、各地域で工夫を凝らした活動を展開しています。

H.E.C サイエンスクリニック ブルー スカーフ ウィーク

H.E.Cサイエンスクリニックでは、全国糖尿病週間の期間は、職員が**ブルーのスカーフ**を身に着けて糖尿病の啓蒙活動に励みます。



診療案内

		月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:00	一般	杉 山 吉 本	前田一	郷 内 柴 田	柴 田 前田一 前田聡子	郷 内 前田一 前田聡子	前田一 前田聡子
	予約	前田一(糖) 柴田 (糖)	郷内 (糖) 吉本(糖) ◎三箇	南 (糖) ●和田		柴田(糖)	菊 池(糖) (2週)杉山 (3週)本多
15:00 ～ 17:00	一般	☆郷内(糖) (1・3・5週) ☆柴田(糖) (2・4週)	☆郷内(糖) 吉 本	北 村 (糖) 海老名(循)	休 診	前田一(糖) ☆郷内(糖) 前田聡子(糖)	休 診
	予約	前田聡子					
17:00 ～ 18:30	一般	休 診	前田一	北 村 (糖) 海老名(循)			
	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は2023年9月 開院30周年を迎えました

一九九三年、平尾紘一理事長、前田一院長を中心に見守り、栄養士、検査技師、院内薬局薬剤師、事務などのスタッフでチーム医療を目指して出発しました。数名のスタッフで始めたクリニックは多くの患者さんに支えられて、いつの間にか糖尿病専門医を中心にしてスタッフの数が10倍のクリニックとして現在に至っています。そして特に1型糖尿病の患者さんが400名程、2型糖尿病の患者さんが2500名程、来院下さり、スタッフと一緒に楽しい教室や、患者会を行ったり悪化させない医療を目指して30年を迎えました。皆様は厚く御礼を申し上げます。

副理事長 平尾 節子



開院30周年記念に約100名の方々がお越しいただきました。ご参加ありがとうございました。

H・E・Cサイエンスクリニック開院30周年記念特別講演会のご報告
9月30日(土)に開催されましたH・E・Cサイエンスクリニック開院30周年記念特別講演会のご報告です。院長の前田一医師より「開院30年のあゆみ」と題して開院当初から現在に至るまでのスライドをみていただく当時の思い出を語る方も多かったと思います。後半は、「どうする?甘いもの・どうする!?お酒・嗜好品との付き合い方」「どうする!?運動・自分の体を知ろう」と管理栄養士と健康運動指導士からのレクチャーと実技があり、今日から実行できる具体的な内容で盛りだくさんの情報を得ることができたのではないのでしょうか?
今後も地域医療に力を入れよりよい医療に取り組んでまいります。H・E・Cサイエンスクリニックをよりよく願っています。

OK教室のおしらせ

11月15日(水)「食後高血糖について」
12月13日(水)「腸活で免疫力アップ」
ヘルスエディケーション研修センター1階
10:30～11:30 (受付10:10～)

(詳細は栄養士にお尋ねください)

糖尿病初診教室のおしらせ

12月1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)

★年末年始 休診のおしらせ★

2023年12月			2024年1月			
	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)
午前	診察	年末年始休診				
午後						
夜						

※サイエンスクリニックニュースのご意見・ご感想がありましたら、院内にあります「クリニックニュースへのご要望・ご意見箱」にご投稿ください。

サルコペニアからみる運動療法の工夫3

足首チェックとストレッチ



足首のチェックでは、靴の側面を床に着け足首の柔軟性を確認します。固く感じる足首の方の膝や腰に負担がかかっています。10秒を目安に繰り返しストレッチすることをおすすめ致します。余裕がある方は、ゆっくり上体を前に倒していくと更に効きます。

就寝中に動悸や悪夢、寝汗がひどいなどで目が覚めることはあるでしょうか。また、眠前の血糖値は高くなかったのに、寝て起きたら朝食前の血糖値が高かった(ソモジ効果)、ということはあるでしょうか。「あり」の場合には、夜間低血糖を起こしている可能性が高いです。

1. 夜間(寝ている時)に低血糖を起こしている可能性

前回は、低血糖の中でも放っておくと怖い「無自覚性低血糖」とは何かというお話をさせていただきました。低血糖はインスリン治療にはつきものですが、無自覚なので自分では起こしていることに気付いていない場合がほとんどです。そこで今回は、無自覚性低血糖に気づくポイントについてお伝えしたいと思います。

教えて看護師さん! 無自覚性低血糖について②

難聴は、音が聞こえにくい状態のこと、大きく伝音難聴と感音難聴に分けられます。伝音難聴は、外耳や中耳に障害があることで起こります。原因は外耳道や中耳の炎症、鼓膜に穴が開く鼓膜穿孔、耳垢が外耳道を塞ぐ耳垢栓塞などがあります。感音難聴は、内耳から脳の障害によって起こります。突然片方の耳が聞こえにくくなる突発性難聴、メニエール病、騒音や加齢による難聴などがあります。難聴のなかで加齢性難聴は、誰



「もしかしたら自分もあてはまるかも」と感じた方は、来院の際に主治医や看護師にご相談ください。低血糖は気づいて適切な対処をすれば、必要以上にこわがることはありません。低血糖やその対処法でお困りの方は、いつでもご相談ください。

2. 血糖値が70 mg/dlくらいの時に低血糖の自覚症状はありますか?

自覚症状がない場合には、無自覚性低血糖の可能性が高いと言えます。「症状がないから大丈夫。」ではなく、血糖値が下がっている状態がない場合には「危険な状態だ。」と認識していただきたいです。

3. 血糖測定タイミングは適切でしょうか?

にでも起こる可能性があります。老化による聴覚の低下で30歳代から始まっており、両耳の高い音が聞き取りにくくなるのが特徴です。根本的な治療はありませんが、加齢以外の原因、騒音をさける・耳を休ませる時間を作ることで進行を遅らせることは可能です。また、最近、問題視されているのがイヤホン難聴です。じわじわと進行し両耳の聞こえが悪くなっているため、初期には自覚しにくいことが特徴です。予防として音量を下げる、イヤホンの使用を1日1時間未満にするなどがあります。海外の研究では、難聴によって認知機能が低下することが分かっています。耳の健康を守るため、聞こえに異常を感じたら放置せず耳鼻科を受診しましょう。

酢 栄養量 3



今月は「調味酢」の栄養量です。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。他にも食塩相当量が比較できるようにグラフにしてみました。1日6g未満つまり1食2gを目標にしています。じっくり見て賢く選びましょう。

美味健康



栄養指導室前に食品の栄養量「カロリーマップ」を掲示しています。

大さじ1杯当たりで比較

商品名	調味酢													
	日本自然発酵	創味	日の出みりん	オタフク	トキワ		ミツカン							
	ピュアのおいしい酢	だしの効いたまるやかなお酢	便利なお酢糖質ゼロ	らっきょう酢	べんり酢	らっきょう酢	土佐酢	甘酢	すし酢	すし酢こぶだし	すし酢あまくち	ドレッシングピネガー	マリネ	らっきょう酢
容量	大さじ1杯(15ml)当たり													
エネルギー	29	20	1.4	33	36	21	11	17	20	22	29	8	13	26
	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
たんぱく質 g	0	0.1	0	0	0	0.1	0.2	0	0	0	0	0	0	0
脂質 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
炭水化物 g	7.1	4.9	0	8.2	8.9	4.9	2.7	4.3	5.0	5.5	7.2	2.0	3.2	10.5
食塩相当量 g	0.15	0.8	0.5	0.8	0.6	0.8	0.5	0.4	0.9	0.9	1.4	0.9	0.9	0.8

日本自然発酵・創味・日の出みりん・オタフク・トキワ・ミツカンHPその他より抜粋・加筆