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/

はまっこ・インスリンレディの会 合同患者会のご報告

２０２５年11月15日、14時より、ヘルスエディケーションセンターにてインスリンレディの会・はまっこ合同懇話会が行われました。25名の患者さんにご参加頂きました。ありがとうございました。懇話会ということもあり、プリン、飲み物、ダイエット和菓子など飲食しながら2時間ほど過ごしました。ダイエット和菓子に関しては、平尾副理事長より簡単な解説がありました。途中、前田聡子医師と原管理栄養士より2つのレクチャーがありました。

前田聡子医師より「糖尿病の新しいお薬たち」と題し、認知症と診断されたインスリン使用患者さんの症例、週1回投与のインスリン製剤の効能や注意点に関し解説いただきました。認知症と診断されたとしても介護保険を利用する方法や患者さんに合わせたインスリン製剤の選択があり、大変参考になりました。また、ＳＧＬＴ－２阻害薬に関しその特徴と注意点に関し解説いただきました。さらに、ＳＧＬＴ－２阻害薬は心不全や腎不全、1型糖尿病に適応あるお薬が増え、重複しないよう気を付けてほしいことをお伝えいただきました。

前田聡子医師のミニレクチャー

原管理栄養士より「サルコペニア予防のお食事」と題し、サルコペニアに関する簡単な自己チェックの紹介、〇×クイズ、食事のポイントなど解説いただきました。自己チェックの一つとして指輪っかテストがあり、その場で実践しました。食事のポイントとして

①適切なエネルギーの摂取
②主食・主菜・副菜をそろえて3食バランス良く
③良質なたんぱく質を適量摂取
④ビタミンDの摂取に関し解説いただきました。

会が進むにつれて、患者さん同士楽しそうに会話しているのが印象的でした。通常の診察ではできない相談、会話したことないスタッフとの会話、初めて会った患者さん同士の交流などとても有意義な時間を過ごしてくれたと感じています。インスリンを使用している方々ばかりでしたので、日常生活における工夫や悩みなど共有できることが多かったようです。明日からの生活に生かすことができる懇話会であったと感じています。来年も何らかの形で患者会の企画を考えていますので、振るってご参加ください。

和気あいあいとした交流会

☆春の特別講演会のご案内☆

日時　2026年５月16日（土）　14：00～15：30
場所　ヘルスエディケーション研修センター

H.E.Cサイエンスクリニックの医師、スタッフが講師となり糖尿病の勉強会を行います。詳細は決まり次第、院内掲示、ホームページ等でお知らせいたします。

上記写真は　2024年４月20日　ヘルスエディケーションセンターで開催された。春の特別講演会の模様です。

「糖尿病初診教室」のおしらせ 初心に帰って学びたい方

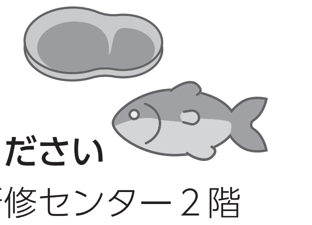
ご参加お待ちしております。
初めて糖尿病でHECサイエンスクリニックに受診なさった方は、是非ご参加ください。
4月10 日(金) 13：20～15：00（受付13：00～）
HECサイエンスクリニック療養指導室にて
（詳細は職員にお尋ねください）

「OK教室」のおしらせ

★ 3月18日(水)「サルコペニアと骨粗鬆症予防」
★ 4月17日(金)「動脈硬化予防」
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
（※申込、詳細は管理栄養士にお尋ねください）

「楽々ランチ」のおしらせ

★ 3月4日(水)「魚」
★ 4月8日(水)「肉」



12：00～12：30にお出でください
ヘルスエディケーション研修センター２階
費用　1100円（税込）（ワンポイント指導あり）
（※申込、詳細は管理栄養士にお尋ねください）

診療案内

		月	火	水	木	金	土
9：00～12：00	一般	杉山 吉本	前田一	柴田 南(糖)	柴田 前田一 前田聡子	郷内 前田一 前田聡子	前田聡子 前田一
	予約	前田一(糖) 柴田(糖)	郷内(糖) 吉本(糖) ◎前田愼	郷内(糖) ●和田		柴田(糖)	菊池(糖) (２週)杉山 (３週)本多
15：00～17：00	一般	前田聡子			休診	前田聡子	休診
	予約	☆柴田(糖) (２・４週) ☆前田聡子 《前田一》	☆郷内(糖) 《前田一》	北村(糖) 海老名(循) (※予約診療のみ)		前田一(糖) ☆郷内(糖) ☆前田聡子	
17：00～18：30	一般・予約	休診	前田一	北村(糖) 海老名(循) (※予約診療のみ)		前田一	

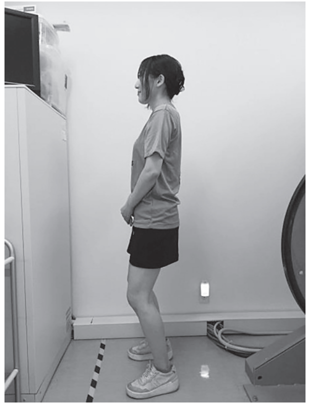
（糖＝糖尿病予約、循＝循環器予約）

※水曜日15時～18時30分の診療は、全て予約診療となります。
※予約の変更は14時～17時の間に受付します。
※☆印午後の郷内医師の診療は16：30まで、柴田医師・前田聡子医師の診療は16：00までです。
※◎印の火曜午前の前田愼医師は、内視鏡検査と消化器便秘外来を担当いたします。
※●印の水曜日午前の和田医師は、腹部超音波検査外来を担当いたします。
※月曜のみ 14：00～16：30受付になります
＊水曜●の和田医師は４月から飯塚医師へ変更になります

＊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。

立位での筋力トレーニング 3

軽く膝を曲げての筋力アップ



1分を目標に行ってみましょう。筋力に自信のない方は、まず10秒。

肩幅に足を開き、ほんの少し膝を曲げて立ちます。

両手をからだの前で組み、背中が丸くならないようにします。

1日何回と決めずご自身のタイミングで10秒キープを繰り返してみましょう

健康運動指導士　大塚　洋

教えて♥看護師さん！

禁煙について考えてみませんか？ <1>

今回は2号にわたり、喫煙についてのお話です。「たばこ」に害がある事は皆様すでにご存じかと思います。本号では、まず糖尿病と喫煙の関係についてお伝えします。

① 喫煙すると血糖値に影響が出る

たばこに含まれるニコチンやタール等の有害物質が細胞のインスリン感受性を低下させ、インスリンの働きを悪くします。インスリンの働きが悪い事で高血糖となり、血糖を下げようと体はより多くのインスリンを必要とし、結果、膵臓に負担をかけ続ける事となります。

② 糖尿病合併症に影響が出る

喫煙により、神経障害や腎機能の低下・動脈硬化の進行のリスク、そしてがん発症のリスクが高まります。糖尿病患者さんは元々上記の合併症リスクが高い為、喫煙するとさらにその進行を早める事となってしまいます。

③ 糖尿病発症のリスクが高くなる

喫煙者は吸わない人に比べ①に記述した理由で、約1・4倍の糖尿病発症リスクがあるといわれています。また、本人が喫煙していなくても近くの人が喫煙する事による受動喫煙でも糖尿病発症リスクが高まるという研究結果もあります。

以上により、糖尿病患者さんにとって喫煙は様々なリスクが高まり、デメリットが多いと言わざるを得ません。

糖尿病でない方でも、がんの発症リスクだけでなく、喫煙しない方と比べ心臓の病気で亡くなるリスクも4・2倍（1日20本以上の喫煙ではなんと7・4倍！）といわれています。

では禁煙のメリットはなんでしょう？次号では、その禁煙メリットについてお話しします。また当院では近日中に禁煙外来が再開される予定です。こちらの情報もわかり次第お伝えしていきますので、ご期待下さい。

生薬の紹介 その8

生薬とは、植物の葉、茎、根などや鉱物、動物のなかで、薬効があるとされる一部分を加工したものであり、漢方薬の原料となるものです。漢方薬とは漢方医学の考え方にもとづき、基本的には2種類以上の生薬を定められた量で組み合わせた薬のことです。

今回は麻黄湯に含まれる他の生薬である「ケイヒ」「キョウニン」について解説します。

「ケイヒ」は、熱帯に生育する常緑樹クスノキ科ケイ（トンキンニッケイ）の幹または枝の皮（樹皮）を乾燥したものです。特異な芳香があり、味は甘く、辛く、後にやや粘液性で、わずかに収れん性です。古くから体をあたためる温熱の作用があるとされています。漢方薬には高頻度で配合されており、かぜ薬、鎮痛鎮痙薬、解熱消炎鎮痛薬、動悸抑制薬、保健強壮薬、婦人薬、芳香性健胃薬とみなされる処方に配合されています。

「キョウニン」はホンアンズ、アンズの種子を乾燥したものです。かむと苦く、独特な芳香が強いものが良いとされています。鎮咳、去痰、便通の目的で漢方薬に配合されています。

次回は、苓桂朮甘湯について解説します。

美味健康

パパっとレンチン　楽ちんメニュー♪
きのこのバジルソースパスタ

今回はOK教室のレシピをご紹介します

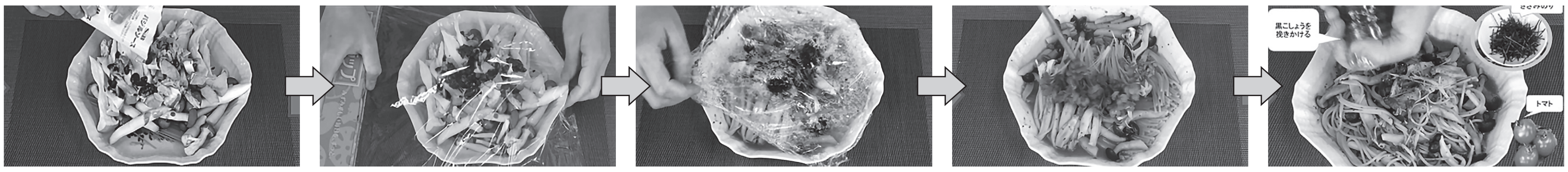
《材料》（1人分）

- スパゲッティ（乾）……………70g
- 水……………………………150ml
- エリンギ………………………100g
- カットぶなしめじ……………100g
- ライトツナフレーク……1缶（70g）
- かいわれ…………50g（1／2P）
- ミニトマト……………………3個
- パスタソース（バジル）※………1袋
- きざみのり・黒こしょう…………少々
- ミニトマト……………………3個

※エスビー まぜるだけのパスタソース（バジル）

栄養量（1人分）	
・エネルギー	481kcal
・たんぱく質	28.8g
・脂質	12.1g
・炭水化物	72.5g
・食物繊維	11.0g
・食塩相当量	2.5g

エリンギを手で裂く → 深さのある大皿に水を入れる → パスタを半分に折って入れ、全体に水が被るようにする → えりんぎ、しめじを加える → ツナ缶を加える



バジルソースを加える → ふんわりラップをかけ電子レンジに入れる → レンジ600W パスタのゆで時間＋2分（例：ゆで時間8分＋2分＝10分） → かいわれを加え熱いうちに混ぜる → 黒こしょう・きざみのり・トマトを加える