

平成 22 年 12 月 1 日発行  
行  
第 156 号

# 康寿診報

編集 / 発行 医療法人社団 康寿会 加藤内科医院

〒421-0301 静岡県榛原郡吉田町住吉 303-1

Tel: (0548)32-0701 緊急用: 090-1758-1712 Fax: (0548)32-1280

「この 10 年 40 代で成した“事”、そして 次の 10 年、50 代で成す“事”」

“天寿を知る歳”となる 自分、己が“生かされ活きている事”に感謝してー

1997 年 4 月 この地 榛原郡吉田町に 開業し、あれこれ 13 年、30 代後半の自分が 今年 2010 年 12 月 27 日 で 50 歳を迎えようとしている。今年の年頭所感では 下記のように謳い ここ数年間 己に課した “事” の 総決算を誓った。

40 代最後の年、青年期最後の真直ぐな気持ちを大切に、圧力に屈せず、ピッチの上立つ自分を確認しながら、ぶれ無く 正確に、プレーさせていただきます。

物事の判断は「正しい」か「間違い」かである。「質」を考え、毅然とした言動、後退せぬ責任、49 歳の自分に また一年 もう一年 課す言葉」です。

平成 22 年 年頭所感 加藤寿夫

更に ここ半年余り、「半世紀生きる迄 50 迄は 若者として 襟を質し “行動”させてくれ！」と、多くの “師” “友” に「黙って見ていてくれ」と 物乞いし、ぎりぎりの限界走行で己の信じた 正しい道、これを進んできた。成すべき事を成してきた。

何よりも この「結果として “怒りの気持ちを 払拭する事” が出来た。

亡き お袋 雅子、ここから 発信した 息子 寿夫への願い、息子として 私 寿夫の受けた母性から 巣立つ過程 “雅寿の人間たる所以” この文言も (50) を数える。この文言から、学び取り、50 歳と成る。総決算として力添えしてくれた。振り返り、一つひとつの文言の中に己の育つ過程 巣立つ足取りが 刻まれてきた。この大切な時間の経過に気付く。

最近の 母 雅子との交信は、人としての気持 己の“魂”を いかにか表現するか、この必要性は何か、そんな問答を繰り返し、更なる文言 これが文字として表現される。「この世に 生かされて 生きる “人間” 人である故に “素” な気持ちで “事” を受け入れ、“己” と “相対する人” 互いの “器” を 養い、皆で歩みたい。

本年中に、“短期に決すべき事” として、先月 11 月末迄 榛原医師会 会長 高木平氏、編集委員会委員長 大川雅龍氏 対した事、己が相対すべき事は 12 月 13 日 更に 17 日に 文面を持って 最終的なけじめを付けた。「己を自重する意味を熟考」し、己の感情を抑え 整理して、“事” に徹してきた時間、「時の流れ 月日の流れの中」「何人かの己を託せる “師” “友” との交流の中」「母 雅子により与えられる 「この世に生かされ活きる根源 “雅寿の文言” からの力」に 導かれる中」。そして、長期的な視点から “天命を知る歳” と成る迄、貴重な良い経験をさせてもらった。ここ迄 「相手の器を鑑みて 己の器で誠心誠意 行動した」のであれば、出来る事はすべて遣り尽くしたのだから、一定の “事” を解決・完結させたのだから、委託すべき事は 己の信ずる処に授け、次の仕事に徹すると、何度も揺れていた自分の心に 終止符を付け、己の心を定めた。

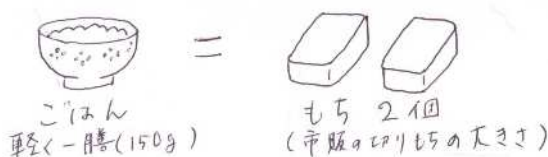
年末 残りの時間、12 月 27 日 で 50 歳を迎える迄の一週間 更に 年末年始の休みの時間、心身共に リフレッシュして、「次の 10 年、50 代で成す “事”」を 熟考し、来る年の年頭所感を次号に文字として記してみたい。ここ半年余り、「黙って見ていてくれ」と 物乞いした “分”、多くの “師” “友” に お返し の気持ちで 接してみたい。 2010 年 12 月 20 日 加藤寿夫

## お正月料理の食べ方

あっと言う間に師走ですね。毎年、お正月明けに体重が増えてしまったり、血糖のコントロールが悪くなってしまうという経験はありませんか？  
おもちやおせち料理の食べ方、お酒の飲み方を少し意識してみましょう。

### 〈おもち〉

ご飯 1 膳 (150g) ともち (市販の切りもちの大きさ) 2 個とだいたい同じカロリーです。お雑煮には野菜をたっぷり入れて、おもちを食べ過ぎないように気をつけましょう。



### 〈おせち料理〉

さてクイズです！このおせち料理 1 人前でどれくらいのカロリーがあるでしょうか？



答え：約 850kcal、塩分 8.2g  
もあります。

1 回に全種類を食べないようにし、何食かに分けて食べましょう。  
野菜不足にならないように、雑煮や他の料理で野菜を補うようにしましょう。

黒豆、伊達巻き、きんとん等は、砂糖をたくさん含みます。血糖値を上げやすく、エネルギーも高いので少量ずつ味わうようにしましょう。



【黒豆】

=



【伊達巻き】

=



【栗きんとん】

=

80kcal  
(1 単位)

黒豆 1 人分 40g には、砂糖が  
およそ 20g (大さじ 2 杯) も  
含まれます。



砂糖

## 〔お酒〕

お正月には家族や親戚が集まりお酒を飲むというご家庭も多いかもしれません。  
医師から許可が出ている人に限り1日2単位(160kcal)までは飲むことができます。

目安量は、350mlの缶ビール1本です。日本酒は1合まで。

焼酎は60mlをお湯やお茶等カロリーのない物で割って2杯までになります。

最近、カロリーオフの発泡酒や缶チューハイ、ノンアルコール、ノンカロリーでビールテイストの飲み物等、多種多様発売されています。上手に利用してみてください。



あとは、つまみの摂り方によっても、食後の血糖値や体重には大きく影響します。揚げ物は控え、野菜の煮物、なます、生野菜サラダ、刺身のつまも残さず、野菜と一緒に食べるようにしましょう。だらだらと時間をかけて飲むことも控えましょう。

## 糖尿病の新薬について

昨年末に発売となった糖尿病の新薬、「DPP-4 阻害薬」(グラクティブ・ジャヌビア)が発売から1年経ち、1月からは1カ月分の処方ができるようになります。1か月ごとに来院されている患者さんで、今の飲み薬でコントロールが不十分な方は、1月からこのお薬が処方される場合があります。

このお薬はどういう働きをするのでしょうか。  
 食後高くなった血糖を下げるのには次の様な流れがあります。



食事をする ⇨ 腸から「GLP-1」が出る ⇨ 血糖が上がることを予測して膵臓がインスリンを出す準備をする ⇨ 膵臓からインスリンが出て血糖が下がる

この「GLP-1」は「DPP-4」によって数分で分解されてしまいます。そこで、「DPP-4 阻害薬」で「DPP-4」を阻害してしまえば、「GLP-1」が長く働き続けて、血糖が上がればいつでも膵臓からインスリンを出してくれるというわけです。

単独では低血糖を起こしにくいのですが、SU 剤(グリミクロン・アマリール)との併用では低血糖に注意して下さい。

今後はこのお薬が、糖尿病でまず最初に使われる薬になるのではないかと期待されています。ご質問がある方は、来院時、先生や薬剤師、看護師、栄養士にお気軽にお尋ね下さい。

## 各種ご案内

### ◆ インフルエンザ予防接種

インフルエンザの予防接種を引き続き受け付けています。

1 回目 3,000 円 2 回目 2,000 円 です。

- ・成人は 1 回、小学生までは 2 回接種を受けて下さい。
- ・65 歳以上の方は市、町の助成があります。所定の書類をお持ち下さい。

### ◆ 各種ワクチン接種

本院では各種ワクチン接種を受け付けています。ご希望の方は予約をお願いします。

- 肺炎球菌ワクチン：8,000 円
- 破傷風トキソイド：4,400 円 1
- 日本脳炎（ジェービック V）：8,200 円 1
- A 型肝炎：6,000 円 1
- B 型肝炎：7,200 円 1
- Hib ワクチン：7,000 円 2
- 小児肺炎球菌ワクチン（プレベナー）：9,500 円 2
- 子宮頸癌（HPV）ワクチン：48,000 円（3 回接種分の費用）

- 1 4 週間あけて 2 回の接種が必要です。1 回分の費用です。
- 2 生後 2 カ月からの接種が推奨されています。1 ~ 4 回の接種が必要です。1 回分の費用です。

### ◆ 勉強会のご案内

糖尿病患者さんのための勉強会を毎月開催しています。興味のある方、ご家族の方、どなたでも参加できます。参加できない方には、DVD 学習をお勧めしています。

1 月 15 日（土）13:00~	糖尿病とは
2 月 19 日（土） "	薬物療法について
3 月 12 日（土） "	低血糖について
4 月 16 日（土） "	第 82 回 睦会
5 月 21 日（土） "	運動療法について

予定が変更になる場合も  
ありますので、  
毎月ご確認下さい。

### ◆ 臨時休診と年末年始のお休み

12 月 24 日（金）・25 日（土）・28 日（火）午後 ~ 1 月 3 日（月）  
2 月 12 日（土）・3 月 7 日（月）・28 日（月）はお休みです。

ご迷惑をおかけしますが、  
お薬等きらさないよう  
お気をつけ下さい。

今年も 1 年間お世話になりました。  
来年も皆様が笑顔で過ごせる一年になりますように。スタッフ一同