医科研究会

糖尿病治療のコツ

6月18日（木）佐賀市アバンセにて、医科研究会「糖尿病治療のコツ」を開催いたしました。講師に今村洋一先生（あおぞらクリニック院長・みやき町）をお招きし、23医療機関より26名の参加がありました。

以下、参加者からの報告です。

最近個人的に今村先生と講演会でお会いすることが多く、講演を楽しみにしていました。というのは、糖尿病領域では新薬の発売が続く中、メーカー主催の講演会では当該薬剤の使い方が主体で、糖尿病専門医の本音はなかなか聞けません。そういう意味でも保険医協会主催は期待が大きいのです。

今村 洋一 先生

さて、講演では糖尿病増加の要因としては、自動車だけでなく、自動食器洗い機、全自動洗濯機、ロボット掃除機などの普及により運動量が少なくなったことや、ハンバーガーを代表にファストフードによる脂質摂取の増加を挙げられました。HbA1cの目標値については70歳を超えたら年齢／10（%）ぐらいでよく、比較的若年者ではHbA1cを6・9%以下にできなくても血圧や脂質はきちんとコントロールすべきとのこと。また、食事の順番による血糖値上昇の違いをスライドで示されました。一方、満腹感はどれだけ噛んだかに依存するため、一例として、とんかつ定食ではまずキャベツを全部食べてからカツを半分くらい食べ、その後に残りのカツや汁物と一緒にご飯を食べるとよいこと、また日本の会席料理やフランス料理が理にかなっていることなどを話されました。その他、糖尿病の人が避けるべき食品として、①フライもの、②動物性脂肪、③蔗糖を挙げられました。

なお、講演終了後は、糖質制限を念頭に、なぜ脂質摂取で肥満が促進されるかなど多くの質問がありました。また今村先生から、7月31日の糖尿病懇話会（アバンセで午後6時45分～）では、食品の摂取順序と血糖変動についての第一人者である京都女子大学の今井佐恵子教授が講演されるのでぜひ参加くださいとのことでした。

（医療法人
ニコークリニック
田中　裕幸）

以下、アンケートの感想文を掲載します。

《意見・感想》（一部抜粋）

・開業医にとって診療の実際のコツがあり非常によかった。（医師）

・話のもっていき方だけで、患者さんの反応が違う、意欲も違ってくるのだろうと思いました。食事の取り方、工夫など今後指導を行う上で参考にさせていただきます。（看護師）

佐賀県保険医新聞

発行所
佐賀県保険医協会
佐賀市駅前中央1-9-45
（三井生命ビル4F）
電話　0952(29)1933
FAX 0952(23)5218
HP http://saga-doc.jp
hoken-i@star.saganet.ne.jp
購読料　1部　200円
送料込　年間2,400円
（会員の購読料は会費に含まれています）

協会会員数
医科　644人
歯科　337人
合計　981人
（5月31日現在）

主な記事

・労務講習会「職員の力を活かすことができる医院とは」……2面
・わたしの主張「医療保険改革の意図」……2面
・歯科研究会「乳歯列から永久歯列への咬合育成」……3面
・「保険で良い歯科医療を」6・4国会内集会……3面
・保団連第7回勤務医交流会……3面

第34回 定期総会

市民公開講演会　入場無料

とき　7月25日(土)

ところ　マリトピア
佐賀市新栄東3丁目7-8
TEL 0952-23-0111

＊総　　会　15:00～15:50
＊市民公開講演会　16:00～17:50
＊懇　親　会　18:00～19:30

演題／
「ヒーローを待っていても世界は変わらない
～理解を広げるために私たちにできること～」

講師／
湯浅　誠 氏
［社会活動家、法政大学教授］

■講師のプロフィール

1969 年東京都生まれ。東京大学法学部卒。2008 年末の年越し派遣村村長を経て、2009 年から足掛け 3 年間内閣府参与に就任。内閣官房社会的包摂推進室長、震災ボランティア連携室長など。政策決定の現場に携わったことで、官民協働とともに、日本社会を前に進めるために民主主義の成熟が重要と痛感する。

現在、朝日新聞紙面審議委員、日本弁護士連合会市民会議委員。文化放送「大竹まことゴールデンラジオ」レギュラーコメンテーター。講演内容は貧困問題にとどまらず、地域活性化や男女共同参画、人権問題などに渡る。

著書に、『ヒーローを待っていても世界は変わらない』（朝日新聞出版）、『反貧困』（岩波新書、第 8 回大佛次郎論壇賞、第 14 回平和・協同ジャーナリスト基金賞受賞）、『貧困についてとことん考えてみた』（茂木健一郎と共著、NHK 出版）など多数。

＊どなたでもご参加いただけます。
お誘い合わせの上、ご来場ください。

◇お問い合わせ・お申し込み先
佐賀県保険医協会事務局まで
TEL 0952-29-1933
FAX 0952-23-5218

曙

皆さんは体調良い毎日を過ごすために何か取り組みをされていますか。食生活、規則正しい生活、適度な運動等、方法はさまざまだと思います▼私自身は定期的に運動するように心掛けています。忙しい毎日を送っている方は運動メニュー、量、回数等を自分で考え管理するのは、なかなか難しいかと思いますので、私の場合はスポーツジムに通い、無理がなく続けられる内容のメニューを考えてもらっています▼運動の効果を知るためにいくつかあると思いますが、目安の一つとして体重を運動前後、体脂肪を半年に一回測定しています。皆さんは自分の体重、体脂肪量、体脂肪率をご存じですか。また、その値が適正かどうかもご存じですか▼同じ体重だとしても体脂肪率に違いがあることがあり、見た目は太っていないけど体脂肪率を聞いて、その高さにびっくりしたこともあるのではないでしょうか。同じ体重でも脂肪量が多く、筋肉量が少ない人の方が体脂肪率が高くなります。こうなると体重が適正だとしても体に何らかの不調をきたすこともあるかと思います。体が重い、疲れがとれない、むくむ、便通が悪い、腰や膝を痛めた等の症状に加え、内科的疾患にも注意が必要ということもあるかと思います▼食生活の乱れ、運動不足、ストレス等に起因しているのは明白ではないでしょうか。運動を始めるに当たってまずは体重、体脂肪率を測定してみましょう。（T・S）