



秋空

雨ばかりの夏が終わり、さわやかな青空が広がる日が増えてきました。秋には「秋晴れ」だけでなく、一般にうるこ雲やいわし雲などと呼ばれる巻積雲もよく見られます。写真で巻積雲をバックにそびえ立っているのは花脊の鉄塔です。京都近郊のあちこちの山からよく見え、山座同定の目印になります。今度、山に登ったら探してみてください。(市街地からも場所によっては、北の方向が開けていれば見えます)

糖尿病とは

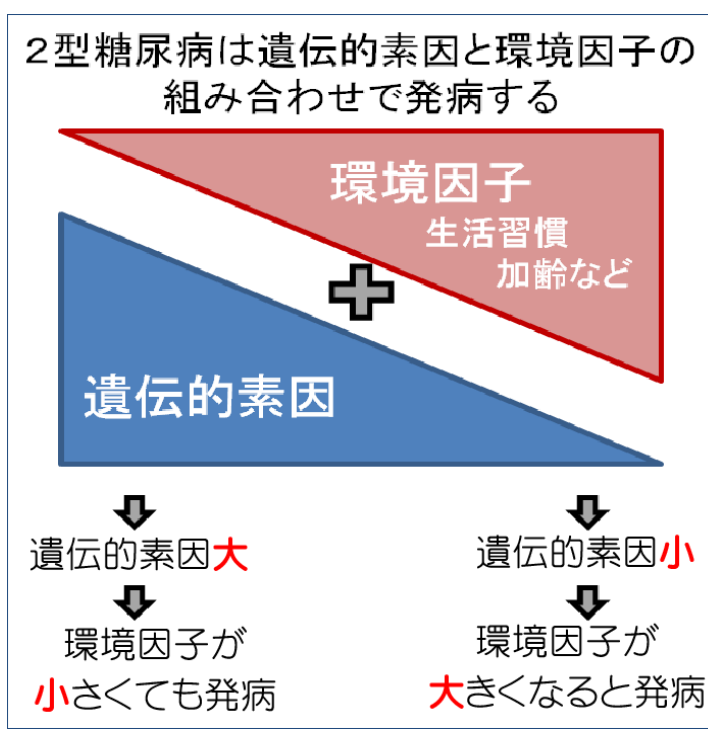
さて、話がガラッと変わりますが、今年の春以降に**糖尿病の新薬**が発売され、血糖を下げるために使われる内服薬が大きく分けて7種類に増えました。そこで糖尿病について少しおさらいをしてみましょう。

糖尿病とは、血液の中のブドウ糖（血糖）が多くなりすぎる**高血糖**の状態が慢性的に続き、長年そのまま放っておくと高血糖による害（**合併症**）が身体のあちこちに現れてくる病気です。代表的な合併症として、**網膜症、腎症、末梢神経障害、動脈硬化**などがよく知られていますが、最近では糖尿病の患者さんは**がんや認知症**になりやすいこともわかっています。糖尿病治療の目標は、高血糖を改善することによって、これらの合併症を予防し、健康寿命を延ばす事にあります。

通常は血糖値が上がったときだけ（概ね 170～180 以上）尿に糖がありますが、中には血糖値が高くないのに尿に糖が出る人があり、**腎性糖尿**とよべれます。腎性糖尿の人は血糖値は高くありませんので、糖尿病の合併症は現れませんから、治療を受ける必要もありません。尿糖が出るからと糖尿病と間違えて血糖値を下げる薬を使ったりすると、血糖値が下がりすぎて、低血糖による害が出る恐れがあります。

高血糖になる原因は**インスリン**という血糖値を下げるホルモンの作用不足ですが、その原因によって**1型糖尿病**と**2型糖尿病**、それ以外の特殊な原因による糖尿病、妊娠が引き金となった妊娠糖尿病に分けられます。1型糖尿病は自己免疫などの原因によって、インスリンを作るランゲルハンス島β細胞が破壊されてしまう病気で、最終的にはインスリン注射が欠かせなくなります。一方、日本人の糖尿病の95%は2型糖尿病で、生まれつきインスリンを作る力（**インスリン分泌能**）が弱い体質（**遺伝的素因**）を持っている人が、加齢によってさらにインスリン分泌能が低下したり、食べ過ぎや運動不足などによってインスリンが働きにくくなる**インスリン抵抗性**が加わったりすると発病します。

したがって2型糖尿病の治療では、食事療法や運動療法に取り組んで生活習慣を改善することが第一歩で、生活習慣改善の努力をしても血糖値が望ましいレベルまで改善できない場合、薬物治療が必要になります。



**2型糖尿病用といわれたら
まず食事療法・運動療法**

**目標のコントロールを達成
できなければ薬物治療**



2型糖尿病の内服薬

2型糖尿病の治療には、ランゲルハンス島β細胞を刺激してインスリン分泌を増やさせるSU薬という薬が昔から使われてきました。SU薬は血糖値を下げる作用が強力で、とても役に立つ薬ですが、血糖値が下がりすぎる低血糖の危険を伴うことや、体重が増えやすくなること、さらに長年使っていると徐々に薬が効きにくくなる人が出てくることなどが問題になっていました。最近ではSU薬以外に様々な作用の薬があり、出来るだけ副作用や体重増加を少なくするように、薬の組み合わせ方を工夫するようになってきました。

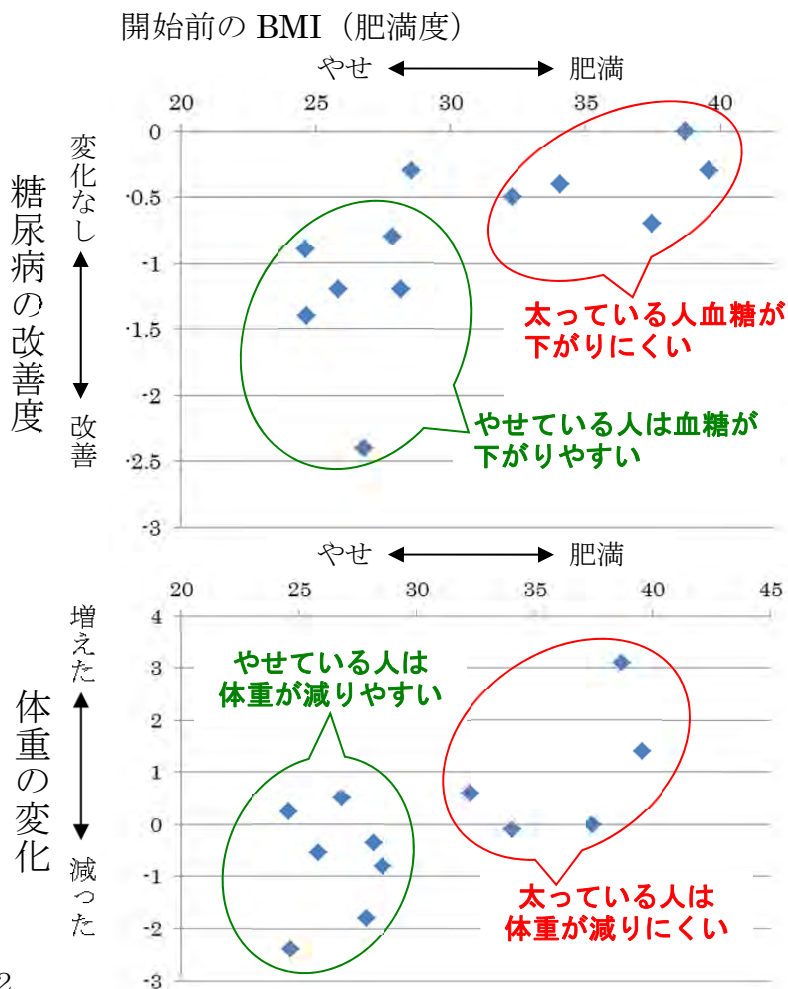
今年発売された糖尿病の新薬は**SGLT2阻害薬**と呼ばれるもので、**尿中にブドウ糖を排泄させて、捨ててしまうことによって血糖を下げる薬**です。薬の力で、前述の腎性糖尿の状態にさせるとイメージして下さい。

糖を捨てるということは、その分のエネルギーを捨てることとなりますから、**体重が減る効果も期待**されています。

実際に春以降、かぎもとクリニックでもこの薬を使われている患者さんがおられますが、あまり多くの患者さんにはお勧めしていません。新薬の作用は魅力的に見えますが、新薬であるが故に、思わぬ副作用が出てくる恐れもありますので、極力慎重に使うべきだと考えているからです。

新薬も肥満の人には効きにくい！

このSGLT2阻害薬を使った方で効き具合を集計してみて、非常に興味深いことが判明しました。もちろん、予想通りに効いた人、予想以上によく効いた人、案外効きが悪かった人といういろいろおられるわけですが・・・



まず、左のグラフの上、糖尿病の改善度 (HbA1c がどれくらい下がったか) と薬を始める前の BMI (肥満度) の関係を見てみましょう。薬を始める前の肥満度が高い人 (右より、赤丸付近) は改善しにくく (薬が効きにくい)、肥満度が低い人 (左より、緑丸付近) ほど改善しやすい (薬が効きやすい) ことがわかります。

この薬には体重減少効果も期待されていますので、次に左の下のグラフで、体重がどれくらい減ったかを表してみました。薬を始める前の肥満度が高い人 (右より、赤丸付近) に比べて、肥満度が低い人 (左より、緑丸付近) の方が、体重が減りやすいことがわかります。

おそらく肥満度が高い人は、もともと食事療法や運動療法が守れていなかったのだと思います。そういう人が新薬に頼って、血糖値や体重を減らそうと思っても、なかなか思うように行かないということでしょう。

やはり、**2型糖尿病の治療には、食事療法や運動療法が大切**なのだという事を、あらためて実感しました。皆さん、頑張りましょうね！

インスリン抵抗性を改善する薬

- **ビッグアニド薬**: 肝臓からの糖の放出を抑える
- **チアソリジン薬**: 筋肉・肝臓・脂肪でインスリンを効きやすくする

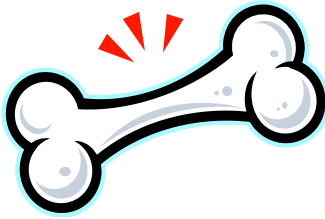
インスリン分泌を刺激する薬

- **SU薬**: インスリン分泌を促進する
- **グリニド薬**: SU薬よりも速効型のインスリン分泌促進薬
- **DPP-4阻害薬**: 血糖が高いときだけインスリン分泌を促進する

糖の吸収・排泄を調節する薬

- **αグルコシダーゼ阻害薬**: 炭水化物の吸収を遅くして食後の血糖上昇を抑える
- **SGLT2阻害薬**: 腎臓から尿中にブドウ糖を排泄させる

骨粗鬆症を予防しましょう！ ～食事編～



みなさま、こんにちは！ 管理栄養士の中村由紀です。
さっそくですが、『骨粗鬆症』という病気をご存じでしょうか？
カルシウムが少ない食事や、カルシウムの吸収が悪い状態が続くと骨の密度が減って骨が折れやすくなります。ひどくなると骨がスカスカになった状態になることも。怖いですね。
一緒に骨を強くする食生活にトライしてみませんか？

★★★ 食事のコツのご紹介 5つのポイント ★★★

ポイント1

骨の材料
カルシウムはしっかりと

色の濃い野菜…小松菜、チンゲン菜など
大豆製品…豆腐や豆乳、高野豆腐、がんもどき
骨ごと食べる魚…ししゃも、いりこ、じゃこ
乳製品…牛乳、ヨーグルト、チーズ

ポイント2

カルシウムの吸収アップ！
ビタミンDも十分に



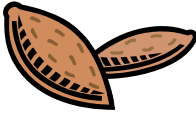
ビタミンDが豊富な魚…鮭、さんま、うなぎ
かじきマグロ、かれい等
乾物…干しいたけ、きくらげ
肉…豚や牛のレバーなど

きのこ類は、日に当てると
ビタミンDが増えます♪

ポイント3

マグネシウムも骨の材料

アーモンド、カシュナッツ
ピーナッツ、納豆、豆腐
ひじき、のり
牡蠣
ホウレン草、バナナ



ポイント4

タンパク質は骨のつなぎ役

肉 魚
卵
大豆製品 乳製品



ポイント5

加工食品の食べ過ぎ注意

リンと大量の砂糖は
カルシウムの吸収を悪くします
カップ麺
ジュース
レトルト食品 等



栄養や食生活で
知りたいことや
気になることがある時は
ぜひ栄養士へお気軽に
お声かけくださいね



紫竹の不思議 I ～ 紫竹の産土神（うぶすながみ）～ 總神社

總神社の鈴木茂一郎様より總神社の資料や、普段観ることのできない御神殿内の写真を頂戴しましたのでご紹介させていただきます。

御 祭 神

天穂日命（あめのほひのみこと）…天照大御神の御子にて、天孫降臨に先だち、出雲国に降り給い、永くこの地に留まり、大国主命を和め、天孫の国土平定に功労のあった神様。出雲国造の祖神。

八幡大神（はちまんおおかみ）…応神天皇を主座とし、弓矢の神として尊崇されている。古来源氏の守り神として信仰された。

天満大神（てんまおおかみ）…菅原道真公であり、学問の神様として尊ばれ、殊に災厄を免れる神として広く信仰されている。

源義朝御霊（みなもとよしとものみたま）…源氏の武将であり、鎌倉幕府を創始した源頼朝の父であり、又名将として知られる源義経の父。



（總神社 正面）



（西側 参道）

御由緒… 總神社は山城の国一之宮「賀茂別雷神社」三十八社の一つで、祭神

は天照大神の御子の天穂日命、社僧が学問向上を願って崇敬した神社です。創起年代は社僧の始まりが天武天皇（678年）と伝えられていますので、その時代と考えられています。

神社の森が「菅宿の森」と呼ばれたのは、菅原道真公が筑紫に流刑される際、神社に棲んでおられた叔母を訪れ、別離の情を述べ、遂に一宿されたという古事に依ると伝えられています。

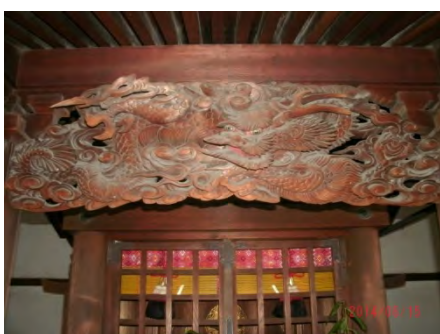
紫竹地区は古来源氏と縁由深い土地であり、神社北隣に源頼朝の別邸があったとされ、源義朝の妾、常盤御前が牛若丸をここにて出産、幼少時を過ごしたとあり、古図に「常盤の森」と記入されています。従ってこの土地を牛若町と言います。また神社西方に紫竹弁財天が祀られており、小宮社として信仰されています。

御神殿… 御神殿の建築年代は確認できませんが、御神殿の桧皮屋根が明治 27 年（1894 年）4 月に葺き替えられており、桧皮の耐用年数から少なくとも 300 年以上とされます。

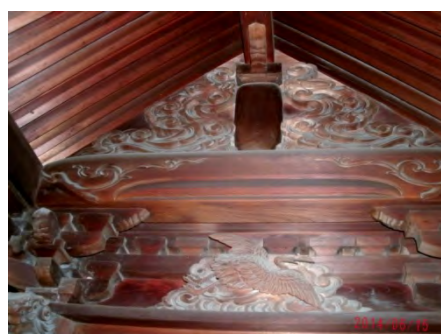
また、御神殿の飾彫刻である正面棟木下の「豊年繁栄をもたらす龍」、災厄から護る四隅の桁先と梁先の「像と獅子の頭」、両庇下の「幸福の舞鶴と雲」、御神殿内の両方に「姿獅子」、後方の正面板壁の左右に「獅子の千丈の谷への子落とし」と「這登る子迎いの彫刻」があり、いかに子育て、人造りのための教育信仰の社であったかを伺わせるものがあります。尚、これらの彫刻の形式から江戸時代の初期と見られ、彫刻は多分飛騨の匠の技と思われ、この御神殿の創建者は余程の権力者であったと思われ。また、拝殿正面の棟下の梁の上に牛と梅の飾りがあります。



（拝殿・本殿）



（豊年繁栄をもたらす龍）



（幸福の舞鶴と雲）



（神殿東北の獅子の頭）



(千丈谷へ獅子の子落とし)



(這い上る獅子の子迎え)



(鶴)

年間祭事

月次祭	毎月第3日曜日
元旦祭	1月1日
節分祭	節分
やすらい祭	川上・上野のやすらい参拝
大祓	6月30日
宵祭	例祭日の前日の夜神賑行事を行う
例祭	10月23日前後の日曜日 (今年は10月26日に決定)
火焚祭	11月23日
大祓	12月31日

北山通



かぎもとクリニック

総神社

大徳寺通

大宮通

紫竹の不思議 II

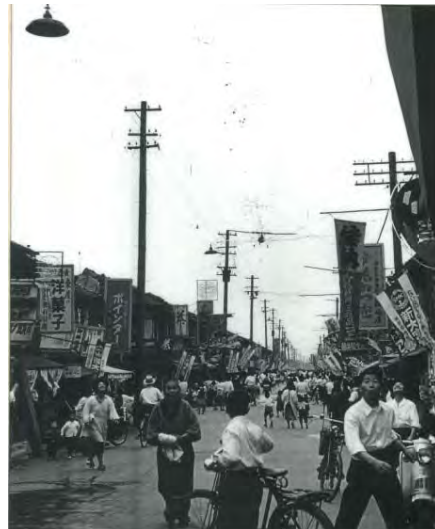
(上野新三郎 様)

紫竹のへそ (新大宮商店街5丁目) の活況 いま、むかし

昭和初期、旧大宮通に併行して、南は今宮御旅所付近から北は紫竹の最北、竹殿町、御土居までの新大宮が開通。市内最長の商店街として、この付近一帯の住宅地としての発展と共に歩み、80年以上の歴史を積み重ねてきました。

とりわけ、新大宮通と今宮通交差の4丁目と紫竹通交差の5丁目の間はいちばん人出も多く、活況を呈していました。皆様方、新大宮商店街には特別な良い思い出が一杯あるかと思えます。

昭和26年、63年前の5丁目の写真をなつかしくご覧下さい。



昭和26年 5丁目から南



平成26年 5丁目から南



昭和26年 5丁目から北



平成26年 5丁目から北

ちょっと川柳
いっぷく

振り返り影見りややっぱり肥満気味
逆く順が決まってないから生さられる
盆過ぎりや張り子の虎に成りさがる

(紫竹のトラ吉様)



紫竹だより

総神社の今年の例祭は10月26日(日)で、前日、宵宮の午後7時より子供さんを対象に「ビンゴゲーム」が開催されます。「ささやかですが景品が付いています」との事です。ぜひ、ご参加を!

お知らせ
次回オリーブについて



次回、オリーブ(1月1日発行)は、かぎもとクリニック開院8周年記念として、皆さまからの寄せ書きや投稿記事を中心に、楽しさ満載の特別号を企画しています。寄せ書き用紙や投稿用紙など追ってクリニック内に設置しますので、ぜひ、ご協力お願い致します。

フットケア・
ワンポイントアドバイス

ハイキングや旅行にぴったりの季節になってきました。
新調した靴でのお出かけの際は、
“靴ならし”をお忘れなく!!
楽しく歩きましょう。
(看護師 山本ゆかり、
田中眞岐)



Information

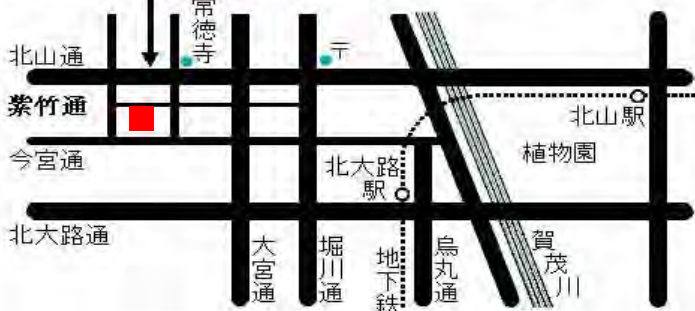
毎月第2・4金曜日 午後2時開催(祝日等により変更させていただくことがあります)

牛若はつらつ教室

- 11月14日 すわりずむ体操 第10弾
- 12月12日 すわりずむ体操 第11弾
- 1月9日 すわりずむ体操 第12弾

牛若いいき教室

- 11月28日 認知症を予防しよう
- 12月19日 甲状腺の話
- 1月23日 足の動脈と静脈の話



かぎもとクリニック

糖尿病代謝内科・循環器内科・内科一般・メディカル
フィットネス

〒603-8207 京都市北区紫竹牛若町31-3
TEL:075-494-3930 FAX:075-494-3931

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 5:00-8:00	●	●	●	-	●	-

休診日 木曜午後・土曜午後 日曜日・祝日

編集後記 院長の一声で、かぎもとクリニック広報誌を手作りすることになって、はや8年が過ぎました。

広報誌名を決めるためスタッフ会議であれこれ意見を出し合っていたのが昨日のようです。「オリーブ」とさせていただいた理由は、創刊号に掲載しております!
(次回発行は1月1日です)