

ニヌファブシ

田名内科クリニック
那覇西クリニック
那覇西クリニックまかび
共同発行情報誌



はじめに

皆様こんにちは！お元気でお過ごしでしょうか？6月に入り、梅雨の季節となりましたが、この梅雨が過ぎると、もうすぐ待ち遠しい夏がやってきますね！本誌は、那覇西クリニック・那覇西クリニックまかび・田名内科クリニックが共同で作成している広報誌「ニヌファブシ」の第7号です。これまで、嬉しい事に、多くの皆様よりお褒めの言葉を頂きました。これを励みに、これからも皆様に愛される広報誌を目指していきたいと思います。

「ニヌファブシ」とは、沖縄の方言で北極星の意味です。「ていんさぐの花」にも歌われるよう、灯りもない昔、人々は北極星を道しるべにしていました。そんな北極星のように、田名内科・那覇西クリニック・那覇西クリニックまかびそれぞれ地域に根ざし、皆様から慕われるような病院でありたいという思いを込め名付けました。

フドウ糖のおはなし ～チリもつもって山となる～

血糖値は100mg/dl前後である

糖尿病が増加し、国民病と言われて久しくなります。皆さんも血糖値には関心があると思います。血糖値が100mg/dlというのは1dl(1デシリットル、すなわち100ml)の血液又は血漿(血液から赤血球等を除いた溶液)に100mgのブドウ糖が含まれているということを意味します。健康診断等では血液から血漿部分を分離してその血糖濃度を測定します(血漿血糖)。最近は赤血球を含んだ血液そのもので測定できる器具がでまわっているため、外来では全血中の血糖値がよく利用されます。血漿血糖の正常値は空腹時では110mg/dl未満、食後では140mg/dl未満です。

血中にブドウ糖はたった5gしかない

大人の血液量は体重の約8%と言われています。体重60kgの人には約5リットルの血液がありますが、その中に含まれるブドウ糖はたった5gしかありません。さて、日々産生される老廃物は腎臓から排泄されます。腎臓には血漿を濾過する働きと濾過された液から必要なものを体内に再吸収する働きがあります。大人では1日約150リットルの濾過液が作られ、それから再吸収装置で必要な成分が再吸収され、最終的には2リットル前後の尿が作られます。もし、濾過された血液中のブドウ糖が全く再吸収されないとすると150グラムのブドウ糖が捨てられることになります。その量は600キロカロリー(kcal)になります。一般的には血糖値が170mg/dl以上にならないと尿中にブドウ糖は出現しません。

脳は大食漢である

生きていくために最低限必要なカロリーを基礎代謝といいますが、成人では約1200kcalです。心臓は寝ている間も拍動して全身に血液を送り続け、呼吸も止まることはできません。さて脳は寝ている時も活動していますが、そのエネルギー源はブドウ糖です。脳内にはブドウ糖の蓄えがほとんどないので血液からの供給にたよっています。脳が必要とするブドウ糖は1日あたり120グラムと言われています。カロリーで言えば480kcalになります。重量ではたった1/50の脳が体全体の消費カロリーの約1/4(成人の全必要カロリーを2200kcalとすると)を消費しているのです。

那覇西クリニック 院長 照喜名 重治



血糖値は簡単には下がらない

さて脳は1時間に5gのブドウ糖を消費していますが全血液中には5gのブドウ糖しか含まれていません。血液中へのブドウ糖の供給が無ければ1時間もすると血液中のブドウ糖は無くなってしまいます。寝ている間も血液中のブドウ糖濃度を維持する働きがないと脳は(すなわち人間は)生きていけません。食事として体外から糖が入ってこない時は、肝臓がブドウ糖を血液中に供給しています。脳は酸素やブドウ糖が数分間供給されないと死んでしまうので、血糖をある濃度以上に維持する複数の働きがそろっています。

糖尿病はインスリンの作用不足でおこる

食事の栄養素は消化された後に腸から吸収され門脈と呼ばれる静脈に入ります。門脈血は肝臓に流れ込み、門脈中の成分は肝臓で処理されます。吸収されたブドウ糖もインスリンの作用によりその1/3は肝臓に取り込まれ、残りは全身の筋肉や脂肪組織に取り込まれるので食後の血糖値も急激には上昇しません。インスリンは肝臓から血中のブドウ糖の放出を抑える作用も持っています。インスリンの分泌は血糖値で制御されていますので、空腹時も食後も血糖値はある範囲内にコントロールされています。インスリンの作用が不足し血糖値が高くなっている状態を糖尿病と言います。

最後にわたくしごとを

肥満(内臓脂肪蓄積)状態ではインスリンの効きが弱まり、糖尿病になりやすいと言われています。私の体重も20代の頃は53kgでしたが、30年かけて20kgも増えてしまいました。1年あたり約0.7kgの増加です。さて脂肪1kgのカロリーは7000kcalです。従って年間4900kcalを着実に蓄えてきたことになりますが、1日あたりで計算するとたった14kcalです。私は食べたり飲んだりの生活習慣は変えたくないで、運動で昔の体型に戻したいと思います。30分歩けば100kcalを消費します。普段より30分だけ余計に歩けば、なんとたった5年で以前のスリムな体型に戻せます。今日は疲れたので明日から始めたいと思います。

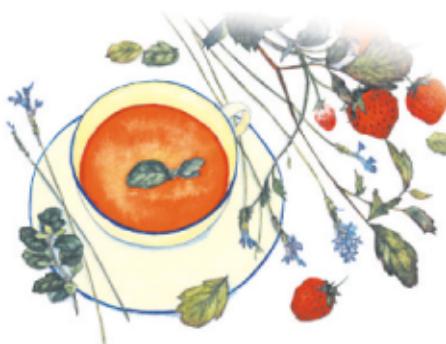
第1回患者勉強会・懇親会

去った、3月12日(日)に第1回患者勉強会・懇親会が行われました。

参加人数は約170名余りで、会場(那霸西クリニックまかび3階広間)も、いっぱいいっぱいの状態で、患者さんや職員も充実した時間を共有する事ができました。

会終了後のアンケートからは「分かりやすかった、勉強になりました」「日頃会えない方と会う機会がもてよかったです、楽しかった…」との意見があり大成功に終えることができました。

PS. 第2回は、秋頃に予定しています。



どうぞよろしく! 新しいメンバーが仲間入りしました。



宮里 勝也(受付事務)

3月からまかびクリニックに勤務しています。覚える事がたくさんあり大変ですが、スタッフの方々が親切に指導して下さるので助かっています。これからどんどん新しい事にもチャレンジして頑張っていきますので宜しくお願ひします。



浦添 理愛子(看護師)

昨年の12月12日より透析室へ勤務しています。早くも5ヶ月が過ぎましたが、まだまだ初めての事ばかりで奮闘しています。患者様や皆様に教わりながら頑張っていきます。宜しくお願いします。



★みんなの広場★

外来の患者さんからの作品を募集しています。
今後も続けていきますので、よろしくお願いします。



宮城 正

梅雨の中
山羊の草刈
ノルマかな
祖父の酒
やがてじまんの
仲間節
透析日
今日の針刺し
どなたやら
でいご咲き
木かげで祖母は
孫の守

那霸西クリニックトピックス



那霸西クリニック
三味線クラブ



職員による鳴間節

那霸西クリニック10周年記念祝賀会

お陰さまで、那霸西クリニックは10周年を迎えることができました。去る4月29日ハーバービューホテルにて那霸西クリニック10周年記念祝賀会がひらかれました。



祝賀会の前には、劇団58号線などによる演芸会があり会場を笑いの渦に巻き込んでいました。祝賀会は理事長の挨拶ではじまり、かぎやで風や楽器演奏などの余興、10年勤務功労者の表彰などが和やかな雰囲気で進んでいきました。

多くの方々がお祝にかけつけてください、改めてたくさんの人々に支えられてきたことを実感した祝賀会でした。これからも那霸西クリニックおよび那霸西クリニックまかびスタッフ一同頑張っていきたいと思いますので、皆様の御支援、ご指導宜しくお願ひします。



10周年勤務功労者



演芸会でのコント

