



# ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

糖尿病の昔と今

上咽頭擦過療法 体験レポ

1年延期された東京オリンピック、パラリンピックが終わりましたね。コロナ禍、緊急事態宣言下ということで開催には賛否両論がありました。私もこの状況での開催には懐疑的でしたが、始まってしまうとアスリート達の素晴らしいプレーに魅了されていました。皆さんはどの競技、選手を応援していましたか？すべての競技が面白かったのですが、私は特にパラリンピックの競技に興味を持ちました。



## 特 に感動したのはブラインドサッカーです。基

本的にフィールドプレイヤー4人、ゴールキーパー1人の5人で戦います。キーパー以外の選手はアイマスクをつけるので真っ暗闇です。ボールに仕掛けられた金属の音とプレイヤーの掛け声、敵ゴール裏にいるコーラーの出す声と音を頼りにドリブルでボールを運びパスをつないでゴールを狙います。選手たちの華麗なドリブルはまるで目が見えているかのようなでした。見えていないはずの味方につながるパスは激しい練習の成果だと思います。ゴール方向を正確に捉えキーパーにフェイントをかけながらの正確なシュートは本当に見事です。五感を研ぎ澄まし、耳から入る音、体で感じる振動、肌で感じる温度・距離感が統合されると目からの情報がなくてもサッカーという競技が成立するのは本当に驚きでした。人間のもつ無限の可能性を体現している競技だと思いました。

今回、日本チームは念願の初出場を果たしました。強豪国との戦いのなか優勝は叶いませんでしたが、5位と大健闘しました。5位決定戦のスペイン戦ではループパスからのボレーシュートで得点が決まりました。



ループパスはサッカーでは普通に行われるプレーです。でもブラインドサッカーではボールを浮かせるループパスを蹴るとボールの音が消えて敵も味方もボールの位置が分からなくなるそうです。相手を攪乱してチャンスが広がる一方、失敗すると自分たちもボールをロストしてしまうリスクがあります。実は日本チームはループパスからのシュートを何回も練習していて、それを本番で決めることが出来たのだそうです。シュートを決めた選手は「一瞬空中のボールの音が聞こえた。自分のイメージと実際のパスの軌道がピッタリシンクロしてシュートが決まった」と話していました。これを聞いて私は鳥肌が立ちました。見えていないはずのパスの軌道が、トレーニングを重ねることによって正確に感じ取ることが出来るようになるって、凄いですよね。

今まであまり障害者スポーツを見ることはなかったのですが、東京大会は結構見ていました。どの競技も面白かったしパラリンピアン達のプレーのひたむきさに感動しました。最終日、パラリンピックのマラソン競技のあと私は早速感化されてランニングに行きました(笑)。



日本メダル合計数：51個



いとう みのる  
腎臓内科 伊東 稔

# ／知っていますか？／ 腎移植 vol.18



## 「腎移植患者とペット」



今回は、腎移植患者さんにおける**ペットの飼育**についてお話しします。  
腎移植を受けた後には免疫抑制剤という免疫力を低下させる薬を生涯にわたって飲み続ける必要があります。免疫力が下がることによりペットからの感染が気になるという方も多いと思いますが、腎移植を受けたからといってペットを諦める必要はなく、いくつかの注意点を守れば**ペットを飼うことは可能**です。

保有している病原菌の種類から、**爬虫類、鳥類、野生動物**の飼育はおすすめできません。ペットの代表である**猫や犬**などは飼うことが可能です。

ペットからの感染経路として注意が必要なのは、**糞、唾液**、飼っている人の**傷口**などが挙げられます。排泄物の処理は可能であれば**別の人**に頼むか、どうしても本人がしなければならぬ時には**ビニール手袋**をはめ、終わったら**石鹸での手洗い**が必要です。ペットの唾液から感染しないよう、**キスは控える**、**食べ物（箸やスプーン等の食器も）を一緒にしない**、動物と遊んだ後には**手を洗う**ことなどに注意する必要があります。

自身が傷をつけられて感染しないよう、**ペットの爪を切っておく**、定期的に**動物病院での健康チェック**を受けさせることも大切です。

我が家も犬を飼っていますが、一旦飼い始めたペットは家族の大事な一員です。注意点を守りながらペットと楽しく過ごしてもらえればと思います。

### 日常生活での注意点



### 注意が必要なペット



心配事のある方は、医師にご相談下さい！



にしだ はやと  
泌尿器科 西田 隼人



## 腹膜透析って何？



腎機能が低下してくると、腎代替療法として、血液透析、腹膜透析、腎移植のいずれかの治療が必要になります。  
今回は、その中の腹膜透析についてお話しします。

### Q: 腹膜透析ってどんな治療なの？

お腹にチューブを入れ、そのチューブを通して透析液をお腹に貯留し、自分の腹膜を使って透析を行う方法です。

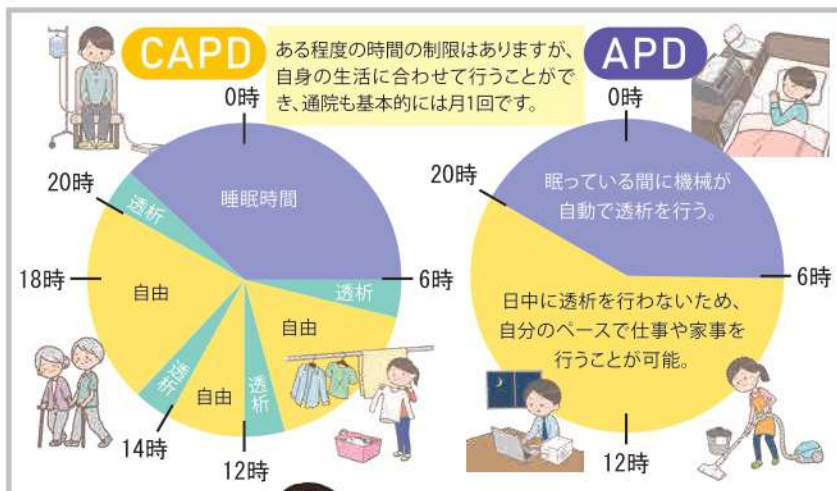
### Q: 自分の生活はどれくらい変わるの？

腹膜透析には2パターンの治療方法があります。

- ①CAPD: 1日3～4回自分で透析液を交換します。バッグ交換(透析液の出し入れ)以外の時間は自由です。1回の交換は30分～1時間以内です。
- ②APD: 夜間、寝ている間に機械が自動で透析液を出し入れして行う治療です。夜間は機械と繋がっていますが、日中は透析がないため自由に時間を使えます。

### Q: 自分で透析をするって、大丈夫？

腹膜透析についての知識、バッグ交換の手技、緊急時の対応について学んでいただく必要はありますが、腹膜透析を導入するための入院(約2週間)の中でスタッフと繰り返し練習します。退院後も不安なことがあれば外来でサポートしています。



看護部  
さとう かおり  
佐藤 佳織

自身のライフスタイルや体調に合わせた療法選択を行えるよう、私たちも一緒に考えていきますので、何か知りたいことがありましたらお気軽にスタッフへお声がけください♪

100th

岡村ドクターが  
解説します！

## 糖尿病の昔と今

Anniversary

本年はインスリン発見100周年の年にあたり、このような寄稿の機会を与えて下さり誠にありがとうございます。世界糖尿病デーは毎年11月14日に制定されていますが、これはインスリン発見者のフレデリックバンティング先生の誕生日に由来します。インスリン発見から、商業化までの流れは、ノボノルディスク社のホームページにまとめられておりますので、興味のある方はぜひご覧下さい。



ノボノルディスク社 HP

さて、1921年に発見されたインスリンは1型糖尿病患者さんの命を救うことが出来ましたが、低血糖という避けては通れない新たな課題に直面しました。これまでは、病院の採血でしか出来なかった血糖測定が、1960年代にAmes反射率計に代表される携帯型自己血糖測定器の登場により、患者自身が自宅で血糖を測定できるようになり、糖尿病管理に貢献しました。

その後、長らく、携帯型自己血糖測定器の改良が重ねられていきました。しかしながら、穿刺時の痛みの問題や、血糖を細かく観察しようとすればするほど、穿刺回数を増やさなくてはならないなどの課題も残されました。この課題の解決の一つとして、皮下にセンサーを刺入し、皮下間質液中のブドウ糖の濃度を測定し、

血液中の血糖値および血糖変動の推定を行う持続血糖モニタリングという検査方法が新たに開発されました。下図に、持続血糖モニタリングの一覧を示しています。

矢吹病院で使用出来る機器（2021年8月3日時点）は、スマホアプリと連携しリアルタイムに血糖変動をモニター出来るガーディアンコネクト、フリースタイルリブレLink、医療機関でリーダーを管理する2週間振り返り型のフリースタイルリブレプロ、血糖測定値との乖離を自動補正するdexcomG4があります。2021年7月には、dexcomG6という新たな機器も発売されました。

糖尿病領域では、今後も新しい治療薬、治療機器、検査機器が発売される見通しです。糖尿病に関してわからないことがありましたらお気軽にお声がけください。

## 持続血糖モニタリング 一覧

GGM Gold  
2010年～  
医療機器承認番号:  
22100BZY00010000



メドトロニック iPro2  
(CGM)2012年～  
医療機器承認番号:  
22300BZX00435000



ガーディアンコネクト  
(CGM)2018年～  
医療機器承認番号:  
22900BZX00321000



Dexcom G6  
(CGM)2021年～  
医療機器承認番号:  
30200BZI00004000



## フリースタイルリブレシステム (FGM)



## 2019年 (CGM)～

Dexcom G4 PLATINUMシステム



矢吹病院で糖尿病・内分泌  
専門外来を担当しています！



公立学校共済組合・東北中央病院  
糖尿病内科

おかむら まさし  
岡村 将史

- ◆出身大学：東北大学医学部 医学博士
- ◆勤務歴
- 平成13年 東北大学 分子血管病態学講座
- 平成19年 東京大学先端科学技術研究センター 特任研究員
- 平成21年 東北大学病院 腎・高血圧・内分泌科
- 平成25年 東北大学 腎高血圧内分泌科 助教
- 平成30年 東北中央病院 代謝内分泌内科 部長
- ◆専門分野：肥満、糖尿病、高脂血症、糖尿病腎症、高血圧、動脈硬化、内分泌疾患

皆さんは上咽頭擦過療法（：EAT [イート]）という言葉をご存じですか？EAT療法は、上咽頭の炎症を抑えて自律神経のバランスを調整し、以下のような症状を改善する目的で行う治療のことを指します。

こんな症状ありませんか？

- ・頭痛・肩こり・疲れがとれない・寝付きが悪い
- ・感情の起伏が激しい・憂鬱でやる気がでない
- ・人前にでると動悸がして息苦しい…等

上咽頭は、右図にあるように鼻の奥の部分です。ここは吸い込んだ空気の通り道なのでウイルスや細菌が付着して炎症を起こしやすくなります。上咽頭には自律神経のうち、副交感神経の主体をなす迷走神経が広く分布しており、この部分が炎症を起こすと自律神経の調節機能が破綻するため、全身の臓器トラブルを起こすのです。その結果として頭痛、肩こり、慢性疲労などの症状が現れます。

## 治療の流れ

1



お手柔らかにお願いします…

矢吹病院では、診察室のベッドの上に仰向けで寝た状態でEAT療法を行います。

2



さーて、始めますよ！

伊東稔先生

塩化亜鉛溶液という消炎、殺菌、抗ウイルス作用のある薬を染み込ませた綿棒を使います。鼻に細い綿棒を挿入し、上咽頭を擦ります。くるくると角度を変えながら刺激します。

4



さあ、もうひと踏ん張り！

次は、少し大きめの綿棒を口から挿入します。治療はとても簡単に数分で終わります。上咽頭の炎症が強い患者さんは強い痛みと出血を伴いますが、出血は数分で止まり、痛みは一瞬です。

5



※画像は白黒に加工しています  
今回使用した綿棒には血がべっとりと付着していました。治療を繰り返していくうちに徐々に治まる方が多いようです。

## 患者さんの声

他患者から誘われて受診した。もともと花粉症あり、鼻水・鼻づまりの症状があった。施術後は鼻の通りが良くなったような気がする。鼻水症状が軽減しているのは実感している。(50代 男性)

しゃっくりが止まらないので透析時に伊東先生から勧められた。治療時はすぐに止まったが、時間が経つにつれてまたしゃっくりが出始めた。でも回数は少なくなって軽いしゃっくりのような気がする。だんだんと良くなっているようだ。(60代 男性)

矢吹チャンネルをたまたま見て興味を持ったのがきっかけ。これまで長い間鼻の奥に違和感があり風邪症状かなと思っていた。もともと肩こりもあった。上咽頭をすると治るかもしれないと思い受診した。施術後は鼻の通りがスツとし、鼻の違和感がなくなった。肩こりも軽減しすごく良かった。(60代 女性)

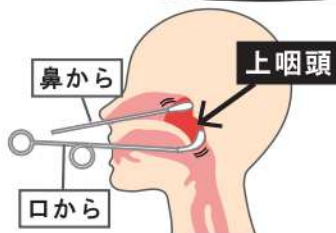
伊東先生のお話を聞いてやってみたくと思った。最初はとても痛くて大丈夫か？と思ったが、やった後は調子が良いように思う。(60代 女性)

じょういんとう さっか りょうほう

# 上咽頭擦過療法

## 体験レポート

以前から慢性的な肩と首のコリに悩まされており、整体やマッサージ器でも一向に良くなりませんでした。外来の看護師さんから、「鼻と口の奥をぐりぐりすると肩こりが治る」というお話を聞き、正直「んなアホな..」と思いましたが、薬をも頼む思いでやってみようと思いました。



僕が体験します！

矢吹病院 事務部  
とうかいりん しろろ  
東海林 志朗

僕も自分で鼻からのEATを週2〜3回しているけど、肩こりがなくなって、寝付きがとても良くなったよ！



うう…

反対側の鼻も行います。EAT療法は鼻からと口からの2つのアプローチがあり、上咽頭全体にしっかりと薬液を塗っていきます。

初めての施術はとにかく痛かったです！(笑) 現在およそ2ヶ月間継続しております(週1〜2回)。徐々に出血が少なくなってきたようで、肩こりや寝起きのだるさが軽減したように感じます！今では毎週ぐりぐりしていただかないと落ち着かないくらいになっています(笑)

## まとめ

私の場合は、施術直後に両手を背中に回してくっつけられる程に肩の緊張がほぐれます。以前は整体に週一回通っていましたが、今は行かなくても平気になりました。

あくまでEAT療法は補助的な治療であり、症状によっては他の治療が必要となる場合もありますが、自身の症状にお悩みの方は、ぜひお気軽にご相談ください。清永会のスタッフの間でも噂が広まり、定期的に受診している人が増えているようですよ！

## 生活保障としての障害年金④

50歳で人工透析を始めることになったAさんは障害年金をもらい始めました。透析のために就労時間を短縮したので給料は減ってしまいましたが、障害年金で収入を補うことができ生活は安定しています。

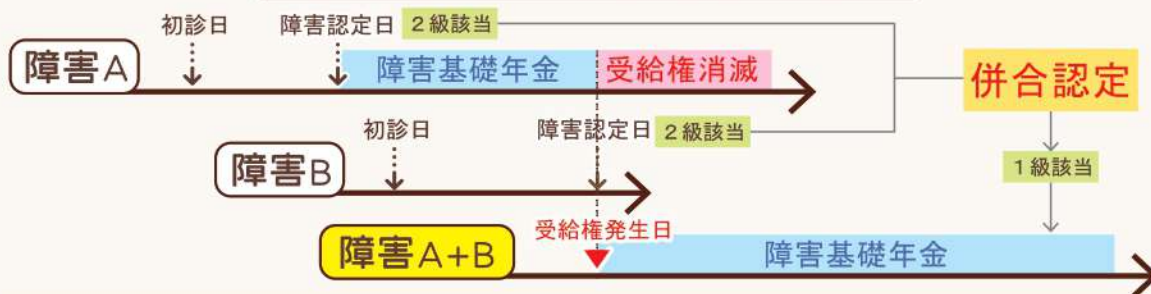
さて今回は**障害年金をもらった後の手続き**についてお話したいと思います。

障害年金の受給が開始されると、毎年「**現況届**」を日本年金機構に提出しなければなりません。また、定期的に障害の状態を確認するための「**障害状態確認届**」が届いたときは診断書を医師に記入してもらい、日本年金機構に提出します。その診断書によって障害の状態が重くなっていたり、軽くなっていたりした場合は等級が見直され、年金額が増えたり支給停止になったりします。

このように、障害年金の額は定期的に提出された診断書によって見直されますが、障害の程度が重くなった時はその旨を申し立てることもできます。

また、**障害年金を請求することになった障害とは別に新たな障害が発生した場合**は、新たに発生した障害の障害認定日に、もとの障害と新たな障害を合わせた障害の程度によって等級が定められ、新たな障害年金を受け取ることになります。これを**併合認定**と言います。併合認定は障害の状態を総合的に判断するため、**必ずしも年金額が増えるとは限らない**ようです。

### 新たに2つ以上の障害の状態になった場合



こちらもチェック

矢吹チャンネル



「年金制度の基礎知識」



「障害年金の基礎知識」

series セルフケアを学ぶ

## 低温やけどにご用心!

いよいよ寒くなってきましたね。温かさが気持ちよい電気あんかや湯たんぽ、ホッカイロ、電気毛布、こたつ、ファンヒーター、電気カーペット…どれも寒い山形には欠かせないものですが、これらのやけどしそうな温度の物でやけどすることがあります。それが「低温やけど」です。「やけど」というと、熱湯や火によって起こることを連想しますが、比較的溫度が低い湯たんぽでも長時間触れていることでやけどの危険があります。低温やけどは通常のやけどよりも傷が深いことが多く、治りにくのが特徴です。時には皮膚移植が必要となることもあるんです。

看護部

はやさか たいこ  
早坂 泰子

### 低温やけど予防法

- 1 貼るカイロや靴の中に入れるカイロは、直に貼らず長時間の使用は控えましょう。
- 2 暖房器具をつけたまま寝ないようにしましょう。
- 3 熱源を直接肌に触れないようにしましょう。
- 4 お風呂に入る前にシャワーの温度を確認しましょう。
- 5 熱さ調節では「低い」「弱」を使用しましょう。特に糖尿病の患者さんは感覚が鈍くなっていますので、注意が必要です。



### 足が冷たくて眠れない時は？

- 1 布団を前もって温めておき、入るときに電源を切りましょう。
- 2 寝る直前にお風呂に入りましょう。難しいときは足湯をしましょう。
- 3 靴下などで温かさを保ちましょう。
- 4 足のマッサージや、足の運動で血行促進!

日頃から足先まで注意深く観察することが大切です。水ぶくれややけどの傷が出来たら、すぐにスタッフまでお知らせ下さい。



# Active Life



～心と体を健康に～

## 糖尿病と運動療法

### 《運動の効果》💡

糖尿病の方に勧められる運動には、有酸素運動とレジスタンス運動があります。その効果は様々ありますが、中でもポイントとなる血糖やインスリンとの関係についてお話しします。

※レジスタンス運動：特定の筋肉に負荷をかけて行う運動のこと。運動の種類として、有酸素運動と無酸素運動という分け方があるが、無酸素運動は短時間に高い強度で行う運動となり、身体に負担をかけ過ぎてしまう。

11月14日は世界糖尿病デーです。

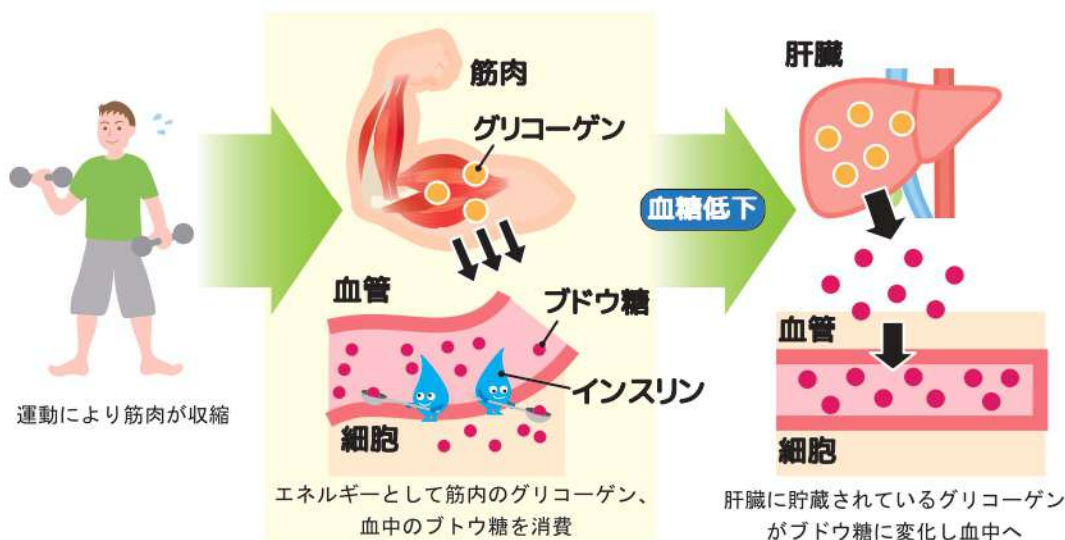
糖尿病の治療の基本として、運動療法が必要であることはよく聞かと思いますが、今回は、運動によって実際にどのような効果がもたらされるか、どれくらいを目安に運動したら良いかを紹介していきます。



理学療法士

たかはし ゆか  
高橋 裕香

## 運動によって血糖値を安定させる仕組み



運動によってインスリンの効果が高まり、血糖値が下がっていきます。これに、レジスタンス運動を加えて筋肥大を生じさせることで、筋肉でのエネルギー消費が増加し、この働きを手助けします。

他にも、肥満や内臓脂肪の蓄積、ストレスやうつ状態の改善も示されています。

### 《運動の強度》🏋️

- ・ 自覚的に「ややきつい」と感じる程度  
(運動経験のない方は、「楽である」と感じる程度から)

### 《運動の時間》🕒

- ・ 有酸素運動：1回10～30分、週に3日以上  
(運動に慣れている方は週150分以上が理想です)
- ・ レジスタンス運動：数種類の運動を組み合わせ  
1セット10～15回、週に2～3日  
(慣れてきたら強さやセット数を徐々に増やしていきましょう)

また、**日常生活の中で活動時間を増やす**ことも効果的とされています。座っている時間が長いと感じる場合には、30分に一度軽い運動を行うことが勧められています。さらに、家事や趣味、仕事を生かして活動時間を増やしてみても良いかもしれません。

運動は**継続することが大切**です。苦痛に感じてしまったり、続けていくことが難しくなります。最初は、時間や強度など気にせず、身体を動かしてみるから始めてみてはいかがでしょうか。

※血糖コントロールが落ち着いていない方、糖尿病三大合併症(網膜症、腎症、神経障害)の症状が顕著に出ている方は、運動について医師にご相談下さい。





えいよう通信

## 「体にやさしい糖尿病の食事」

毎年11月は糖尿病予防月間で、11月14日は世界糖尿病デーと指定されています。

糖尿病の食事療法には、炭水化物や脂質に偏らないように「主食・主菜・副菜を揃えて食べる」、食後血糖の上昇を抑えるために「食物繊維を多く含む野菜から食べる」などがあります。また、「減塩」も必要なのはご存じでしょうか？糖尿病の方は高血圧を招きやすく、糖尿病性腎症や糖尿病性網膜症など合併症のリスクがあるため、減塩を意識することはとても重要です。

今回は、糖尿病の方だけでなく、腎臓病の方にもおすすめの減塩メニューを1品ご紹介します。



管理栄養士  
おおた ことみ  
太田 琴美



POINT

トマトはグルタミン酸という旨味成分が豊富な食材です。旨味を活かして減塩調理に役立てましょう。

### ＼トマトの旨味を活かした／ ぶりの照り焼き (調理時間：約15分)

- ① ぶりは、酒に漬けておく。
- ② 生姜は、みじん切りにする。
- ③ めんつゆ、ケチャップ、みりんを合わせる。
- ④ 水煮れんこんは水気を切る。
- ⑤ フライパンに油をひき、水気を切ったぶりを焼く。
- ⑥ ぶりに火が通ったら、弱火にしてれんこんを入れる。その後、②と③を入れる。
- ⑦ ぶりとれんこんを盛り付け、かいわれだいこんを添える。

#### 材料（1人分）分量

|           |             |
|-----------|-------------|
| ・ぶり（生）    | 70g         |
| ・酒        | 2g（小さじ約1/2） |
| ・油        | 1g（小さじ1/4）  |
| ・生姜（生）    | 1g          |
| ・めんつゆ     | 5g（小さじ1）    |
| ・トマトケチャップ | 5g（小さじ1）    |
| ・みりん      | 3g（小さじ1/2）  |
| ・れんこん（水煮） | 15g         |
| ・かいわれだいこん | 2g          |

#### 栄養量

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 219kcal |
| たんぱく質 | 15.5g   |
| 脂質    | 13.3g   |
| 炭水化物  | 6.6g    |
| カリウム  | 342mg   |
| 食物繊維  | 0.4g    |
| リン    | 111mg   |
| 塩分    | 0.8g    |



清永会オリジナル動画

矢吹チャンネル



矢吹チャンネル（vol.118）では付け合わせの「白菜と昆布のポン酢和え」、「大根の浅漬け」のレシピも紹介している他、さらに詳しく糖尿病の食事療法について説明しています。ぜひチェックしてみてくださいね！



## 編集後記

特集でご紹介した上咽頭擦過療法、個人的に気になってはいるのですが、昔から風邪で喉をお医者さんに見せる時に使う棒やインフルエンザの検査の際に鼻に入れる長い棒が苦手で…受診する勇気がありません（泣）。1年のうち360日ぐらいは鼻声で、鼻水が喉に流れる後鼻漏という症状に悩んでいるので、もしかしたら私も上咽頭炎かも…？と心配になりました。「案ずるより産むが易し」、特集に登場した東海林さんのように勇気を出して受診すれば、意外とあっさり悩みが解決するかもしれませんね…。（企画広報室 皆川末吏）



#### 読者アンケート

★編集・発行：広報委員会  
★発行部数：1,100部  
★発行日：11月15日（季刊）  
★次号発行月：2022年 2月

★印刷所：株式会社大風印刷  
★お問い合わせ：023-682-8566（内線：3206）  
★清永会HP：<http://www.seieig.or.jp/>

広報誌に関するご意見・ご感想をお聞かせください。右のQRコードまたは下記アドレス宛にお願いします。

✉ [hot-yabuki@seieig.or.jp](mailto:hot-yabuki@seieig.or.jp)

