

みつつの輪

発行/みつつの輪編集局
平成28年7月1日発行
医療法人社団 創進会
みつわ台総合病院

INDEX

■ 「糖質制限」について<その1>	1
■ コラム 健診結果の見方 ~HbA1c~	2
■ ジェネリック (後発品) 医薬品とは?	3
■ 院内イベントのお知らせ	4

Webサイトでも
閲覧できます



「糖質制限」について<その1>

糖質制限食とは~その考え方はどんなものか?

最近「低糖質ダイエット」や「炭水化物ダイエット」が話題になっています。これらの話題のキーワードになっている「糖質制限」に非常に関心が高まっています。血糖値が高く食事指導を受けてもなかなか改善しない方は特に関心をお持ちなのではないでしょうか。

糖質制限の第一人者、京都・高雄病院の江部康二先生は著書で以下のようにおっしゃっています。

糖質制限食の基本的な考え方は「血糖値が上がると、体に様々な害をもたらす。その血糖値を上げるのは、糖質だけ。したがって、食事から可能な限り糖質を取り除こう」というものです。

具体的には、ご飯・パン・麺類などの穀物製品やイモ類など糖質が多い食品を食べないで、**肉・魚介・豆腐・葉野菜・海藻などをしっかり摂取する食事療法**です。糖質を制限した分、脂質とタンパク質は十分食べます。

人類が誕生したのは約700万年前といわれています。その頃の人類の生業は狩猟・採集でした。ですから当時の食事は糖質制限食そのものでした。その後、約1万年前に農耕が始まり主食は穀物へと変化しました。すなわち人類が穀物を主食としたのは長

い歴史の中でわずか1/700の期間ということになります。人間の自然な食生活は農耕を始める以前の糖質制限食をとっていた状態である、ということがこの糖質制限食の考え方です。

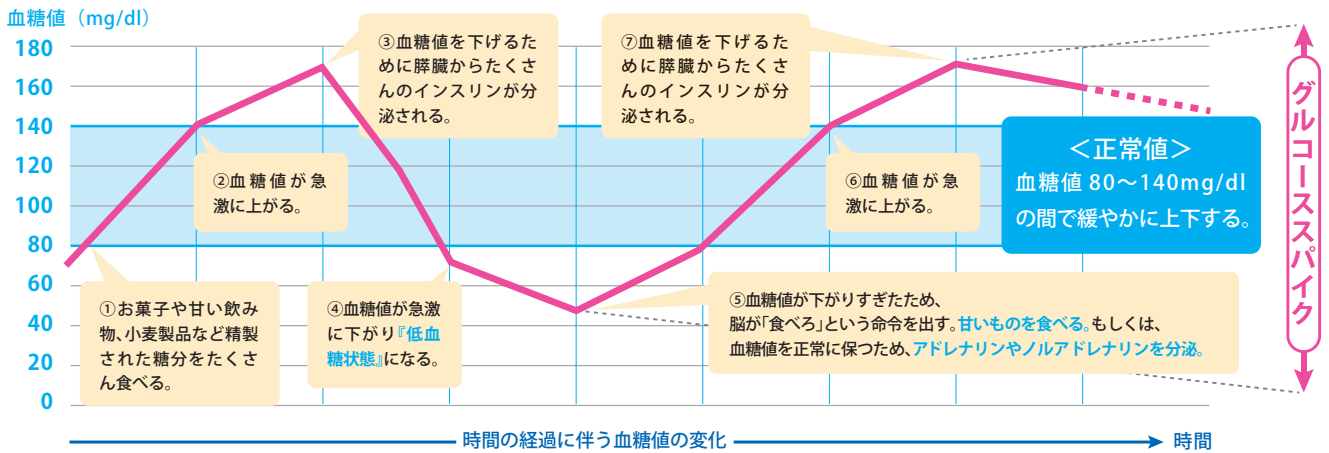
なぜ過剰な糖質摂取が体に良くないのか?

糖質を摂ると一時的に高血糖になり、膵臓からインスリンというホルモンが出ます。血糖はインスリンの働きによって、筋肉細胞に取り込まれてエネルギー源となります。その後、余った血糖はグリコーゲン(貯蔵糖)として蓄えられますが、蓄える量には限界があります。この時、インスリンは蓄えられなかった血糖を脂肪に変えます。こうして脂肪が貯まってしまい太ってしまうのです。このため、インスリンは「肥満ホルモン」と呼ばれてしまいがちですが、もともとは、飢餓に備えてエネルギー源である脂肪を体に蓄えるという大切な必要なホルモンなのです。



糖質を摂り高血糖状態となると、前述の通り血糖値を下げるために膵臓がインスリンを出します。何十年と糖質を摂りすぎる生活を続けインスリンを頻回に大量に出し続けていると、膵臓が疲弊してしまいます。当然、膵臓は次第に働きが弱くなりインスリンがうまく働かなくなります。うまく働かなければ高血糖状態が続くようになってしまいます。これが糖尿病です。

更に高血糖の何が怖いのかというと、**血管を傷つけて動脈硬化を促進させる**点です。空腹時と食後の血糖値の差が激しいことを「**グルコーススパイク**」といいます。このグルコーススパイクは**慢性的な高血糖状態よりも、もっと血管を傷つけることが分かっています**。糖尿病にかかっていなくとも、糖質を摂れば一時的に血糖値が跳ね上がります。小さなグルコーススパイクは糖質を含んだ食事の後には必ず起こっているわけです。(次号へ続く)



コラム
健診結果の見方
～HbA1c～

コラム「健診結果の見方」の連載では、健康診断での「結果」はどのように読み解いていけばよいのか？を検査項目ごとにワンポイント解説をいたします。今回は「HbA1c」についてです。

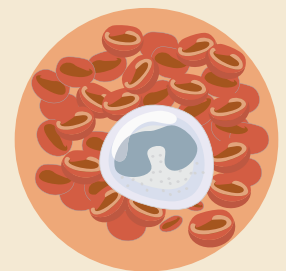
HbA1c ～過去1～2か月の血糖状態を把握～

「血糖値」は、私たちの体内を流れる血液中のグルコース(ブドウ糖)の濃度のことです。血糖値は、高すぎても低すぎても、私たちの身体に様々な不具合をもたらします。糖尿病などでこの値を観察されている方も多いのではないのでしょうか。しかし、血糖値は、食前と食後で数値に大きな変化が表れるという欠点があります。そこで最近では、「HbA1c」という値も重要視しています。この値は、その人の過去1～2か月の血糖値がどんな状態であったかを示します。

HbA1cは「糖化ヘモグロビン」ともいい、赤血球の中で体内に酸素を運ぶ役目のヘモグロビンと血液中のブドウ糖が結合したものです。血糖値が高い状態が続けば、HbA1c(糖化ヘモグロビン)が増えます。ですからこの値を見ることで、採血時の食事のタイミングに左右されることなく、過去1～2か月の血糖値の状態が把握できるのです。

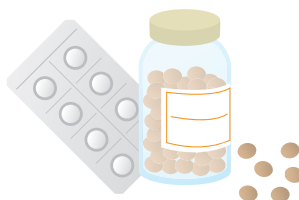
HbA1cの基準値

5.5%未満	健康時の基準値
7.0%未満	糖尿病や甲状腺機能亢進症などが疑われます。(要精密検査)
7.0%以上	糖尿病合併症のリスクが高いです。(網膜症・神経障害など)



※臨床と健診では基準値が異なります。

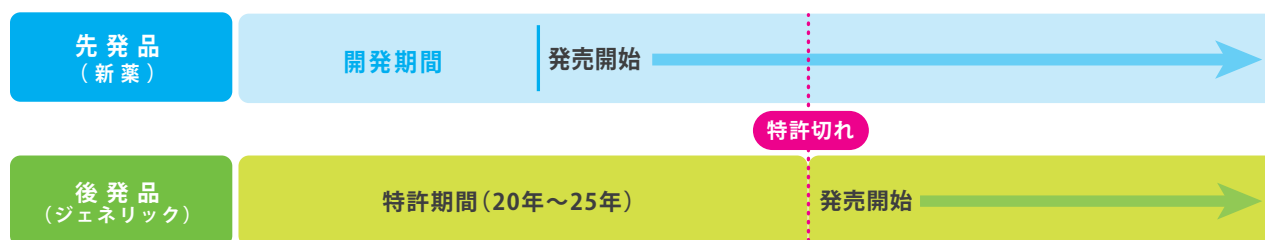
ジェネリック（後発品）医薬品とは？



ジェネリック医薬品とはなんだろう？

新しく開発・販売された医薬品を“先発医薬品”（新薬）と言います。先発品は20～25年間の特許期間が与えられ、新薬を開発した医薬品メーカーはその期間、独占的に新薬の販売ができます。この特許期間が切れた後、他の医薬品メーカーが新薬と同じ有効成分で製造した医薬品を“後発医薬品”「ジェネリック医薬品」と言います。（下図をご参照ください）

< 医療品の開発から販売まで >



どんな特徴があるの？

経済的負担の軽減です。先発品に対して、開発コストのかからないジェネリック医薬品（後発品）は、お薬代を約3～5割に抑えることができます。

新薬の開発には10～15年という時間と数百億円という費用がかかります。ジェネリック医薬品は既に安全性や有効性が確認できている成分を使用するため、開発にかかる時間と費用を削減することができます。このため、価格を抑えることができるのです。

現在、国民医療費は約40兆円、その約2割が薬剤費です。ジェネリック医薬品の使用によって国民医療費を抑制できると考えられています。

安全性は？

ジェネリック医薬品も国で定められた有効性や安全性の厳しい基準をクリアして製造販売の許可を得ています。

しかし、後発品と先発品は全てが同じではありません。含まれている有効成分は同じですが、含まれている添加物は同じではないため、使用する際には医師や薬剤師への相談が必要です。

どうすればジェネリックへ変更できるの？

処方箋には「後発品への変更不可」というチェック欄があります。ここにチェックがなく、患者様が希望する場合に、後発品へ変更することができます。全ての医薬品に後発品があるわけではなく、医師の治療方針によって後発品を使わない場合もあります。後発品を希望する場合はまず医師や薬剤師に相談しましょう。



院内イベントのお知らせ

七夕飾りのご案内

皆様の願い事が叶えられるよう、短冊を竹笹に飾らせていただきます。

開催期間 **平成28年7月2日(土)～8日(金)**

笹の設置場所 **西館1階 中庭内** 短冊記入場所 **西館1階 中庭前**

院内コンサートのご案内

MidSummer Hula concert

～真夏のフラコンサート 今年も楽しく踊ってまーす♡～

開催日時

平成28年8月27日(土)
15:00～

場所

みつわ台総合病院
西館1階 外来待合フロア

演者

みつわフラガールズ
(院内フラダンスサークル)

参加費用

無料
(駐車場をご利用の方は会場に駐車券をお持ちください)



第52回 健康教室のご案内

第24回 肝臓病教室 [インターフェロンフリー治療 (DAAs) の最新情報]

開催日時

平成28年7月5日(火)
14:00～15:00

申込方法

申込用紙に必要事項をご記入いただき、当院の南館1階総合受付の申込箱にお入れいただくか、**地域医療連携室 TEL043-251-3030(代)**までお電話でお申込ください。

場所

みつわ台総合病院 管理棟2階会議室

定員

100名
(定員になり次第申込は締切とさせていただきます)

講師

当院 肝疾患外来担当 **松岡 俊一 医師**
(日本肝臓学会認定専門医)
(日本大学医学部 消化器肝臓内科 教授)

参加費用

無料
(駐車場をご利用の方は会場受付に駐車券をお持ちください)



医療法人社団 創進会
みつわ台総合病院

基本理念

高い徳性と深い知性を培い
生命の尊厳に寄与する

基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に最先かつ最適な医療を提供します

受付時間

午前 8:30より12:00まで

皮膚科(木曜) 8:30より11:00まで
脳神経外科(土曜) 8:30より11:30まで
婦人科(月曜) 8:30より11:30まで
耳鼻咽喉科(土曜)

午後 13:30より16:30まで

糖尿外来(水曜・木曜) 13:30より14:30まで
耳鼻咽喉科(水曜) 13:30より16:00まで
皮膚科(木曜)
脳神経外科(月曜・水曜・木曜) ... 15:30より16:30まで

お願い

**2科以上
受診の場合は
受付終了
30分前
まで**

千葉市若葉区若松町531-486

☎043-251-3030(代)

ホームページアドレス

<http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>



スマートフォンの
方はこちらから▶



日本医療機能評価機構

認定第JC115号

当院は
「日本医療機能評価機構認定病院」
です