

源 頼朝 (1147 ~ 1199)

源頼朝は清和源氏の嫡流、源義朝の三男です。生母が兄2人の母より身分が高かったため、義朝の後継者となりました。

父・義朝が1159年に平治の乱で敗れると、伊豆国へ流され、11年の流人生活を送りました。その後、平氏打倒の兵を挙げ、鎌倉を本拠として関東を制圧しました。力を強めていった頼朝は、壇ノ浦で平家を、奥州合戦で奥州藤原氏を滅ぼし、全国を平定していきます。そして、1192年(建久3年)後鳥羽天皇より、征夷大將軍に任じられました。

公家であった近衛家実の日記「猪隈関白記」には、『前右大将頼朝卿、飲水に依り重病』とあり、一説によると頼朝は糖尿病だったと考えられています。また、鎌倉時代の歴史書「吾妻鏡」には、頼朝が歯の

病に苦しんだという記載があります。歯の病の記述は数回におよび、京から薬が届けられたり、薬師堂に祈願をしたりしています。そのため、歯の病、虫歯や歯周病があった可能性も指摘されています。

頼朝の病は明らかではありませんが、幕府設立に至る権力闘争、岳父の北条時政や妻政子との緊張関係など、絶え間ないストレスは、武士の頭領の体を蝕んだ

のかもしれません。落馬後に亡くなった頼朝の死は、今もなお謎を残したままです。



神奈川県 源氏山公園の頼朝像

内瀧安子

(東京女子医科大学 糖尿病センター センター長)

編集協力

岩崎直子 尾形真規子 北野滋彦 佐中真由実
中神朋子 馬場園哲也 廣瀬晶 三浦順之助
(東京女子医科大学 糖尿病センター) アイウエオ順

ノボケアサークルは糖尿病サイト
(<http://club-dm.jp>)にも掲載されています。
ウェブ限定の編集後記もあります。



1444390101 (2014年1月作成)

糖尿病アカデミー

糖尿病とかすみ目

ペンといっしょに

高齢者とインスリン

マイベスト・パートナー

中原 務 さん

ヘルシーレシピ

緑黄色野菜の

イタリア風オムレツ



源 頼朝 (1147 ~ 1199)

平安時代末期から鎌倉時代初期の武将、政治家。
鎌倉幕府を作った初代征夷大將軍。

changing
diabetes®



糖尿病治療の仲間であつろう

2014 No.8

ノボケア

サークル

Circle

2014年1月発行/第1版第1刷発行 非売品

[発行]

ノボ ルディスク ファーマ株式会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1

www.novonordisk.co.jp

糖尿病とかすみ目



糖尿病の合併症としてよく知られている糖尿病網膜症。その自覚症状の一つ「かすみ目」は、糖尿病網膜症以外の目の病気でも起こることが知られています。自覚症状として「かすみ目」がある目の病気について、東京女子医科大学糖尿病センター 糖尿病眼科 北野滋彦先生にお伺いします。



「かすみ目」の見える方

視界の全体あるいは一部がかすんだり、ぼやけたりすることを「かすみ目」と言います。かすみ目と言っても、実は、一人ひとり見え方が異なります。ピントが合わない、白っぽくかすんで見える、薄い膜がかかったよう、はっきり見えないなど、表現も様々です。また、前から歩いて来た人の顔がわからない、新聞が読みにくい、テレビのテロップ(字幕)が読みにくくなったなど、生活の中で、実際の見え方の変化を説明して下さる方もいます。いずれにしても「かすんでぼやけて見えにくい」状態をかすみ目と言います。



かすみ目は現れ方に注意

症状として、かすみ目がある目の病気は複数あります。目のかすみを自覚した場合、急いで眼科を受診する必要がある心配なものと、それほど急を要さないものがあります。

徐々に目がかすむ —

老眼・近視、白内障、ドライアイ

「日によって目がかすむことがある」、「徐々に見えづらくなってきた」などの症状がある場合には、老眼、白内障、ドライアイなどが疑われます。

糖尿病があると老眼は早く現れることが多



いようです。メガネやコンタクトレンズを使っている場合には、度数(老眼・近視)が合っているかどうか検査することをお勧めします。度の合わないメガネやコンタクトレンズを使っていると、目の疲労だけではなく、頭痛や首・肩こりの原因にもなります。

白内障は糖尿病のある方がかかりやすい目の病気の一つです。加齢に加え、高血糖によって水晶体が濁りやすくなります。そのため、糖尿病のある方は、ない方に比べて、白内障を発症する年齢が早いことがわかっています。血糖コントロールが悪いと白内障が進みやすいので注意が必要です。

また、糖尿病のある方では、涙の量やまばたきの回数が少ないので、ドライアイになりやすく、かすみ目を起こすことがあります。ドライアイは、涙と同じような成分の目薬を補給することにより、改善することがあります。

急速に目がかすむ —

緑内障、硝子体出血、加齢黄斑変性

突然、目がかすむ、見えにくくなった、見えない部分があるなどの場合は、重大な目の病気が潜んでいるかも知れません。急いで眼科を受診して下さい。

糖尿病とかすみ目

緑内障は、糖尿病がある方では、ない方より発症が多いことがわかっています。また、治療が遅れると失明に至ることもある病気です。緑内障は、かすみ目だけでなく、突然、激しい目の痛みを感じたり、視野に見えない部分があったり、きらきら光るものが見えたりします。

目の中に蚊のようなものが飛ぶのが見えたり（飛蚊症^{ひぶんしょう}）、雲がかかったように見えたりするようであれば、硝子体出血かもしれません。目の奥で出血が起こっている可能性があるので、出血の原因を調べ、治療する必要があります。

直線のもものがゆがんで見える、見たいところが見えない場合は、加齢黄斑変性が疑われます。

急激な目のかすみや見え方に変化があった

場合は、早急に眼科を受診して、治療を受けることが大切です。

見え方の変化をチェックしましょう

どんな時に見え方が変わったと感ずるでしょうか。新聞やテレビ画面の文字が読みにくい、段差がわからずにつまずいた、道で知り合いに会っても挨拶をしない（気が付かない）など、生活の中のちょっとしたことで、目の変化に気が付くことがあります。また、目の変化が片眼だけの場合、見える方の目が見えない部分を補うため、病気に気が付かないことも少なくありません。

見え方の変化を自分で確かめられる、簡単な方法があります。壁掛けのカレンダーから1.5～2mの所に立ち、手で片眼をふさいで



見てみましょう。全部の数字が見えるか、また、縦横の線がゆがんでいないか、調べてみましょう。半年～1年に1度くらいの頻度でチェックを行い、見え方が変化していないか確認してみてください（図）。

最近では、緑内障や加齢黄斑変性などの自己チェックの仕方を紹介しているホームページがあります。いずれも片眼ずつチェックを行い、異常があった場合には、早急に眼科を受診して下さい。

家族が「気付いてあげる」

実際にどのように見えているか（見えていないか）は、ご本人にしかわかりません。例えば、視力が1.0でも、高齢者ではピントを合わせるまで時間がかかったり、暗く見えたりして、視力ほど見えていないことが多々あります。日常生活でどこか不自由そうな場面はないか、周囲の方が「見えていない」ことに気付くことも大切です。

もし視野が狭くなっていたり、見えない部分があったりする場合には、周囲の方でできる簡単な介助があります。たとえば、歩く際

に、見える方は見えない（見えにくい）側に並び、目の代わりをすると安全です。また、階段では見える方が前に立ち、その肩につかまりながら下りると歩きやすくなります。知り合いを見かけた時は、「〇〇さんが前から歩いて来ています」などと、お名前やいらっしゃる方向などを具体的に教えてあげることので、スムーズに挨拶や会話をすることができます。

定期的な眼科検診

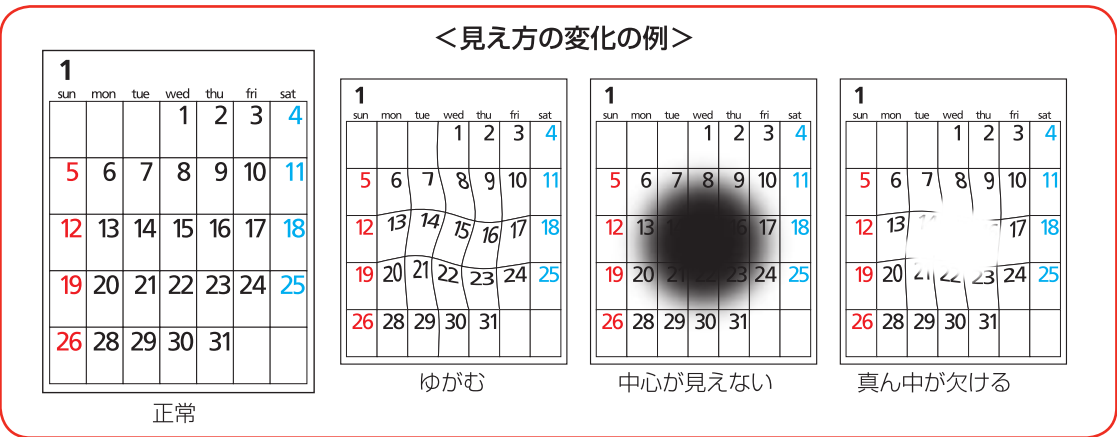
人は情報の80%以上を目から得ていると言われています。目が悪くなると、行動が制限され、意欲の低下にもつながります。更に、食事療法や運動療法、服薬などの糖尿病の治療にも支障が出る可能性があります。

糖尿病がある方は、糖尿病網膜症だけでなく、他の目の病気も起こしやすくなっています。また、加齢による目の変化も早くなる傾向にあります。小さな変化も見逃さずに、定期的に眼科を受診し、目の健康にも注意しましょう。

北野 滋彦（きたの しげひこ）
東京女子医科大学糖尿病センター 糖尿病眼科 教授

今回のテーマは「糖尿病とがん」です。

図 見え方の変化のチェック



高齢者とインスリン

東京女子医科大学糖尿病センター
岩崎 直子

インスリンの取り扱いで、ちょっと困ったことが出てきたなと思ったことはありませんか？ 加齢によって起こりがちな注意点や対処法、自分でもできる簡単な工夫をアドバイスします。

インスリンの注入で不安なことありませんか？

インスリンの注入は十分慣れていると思っていたのに、この頃、少し気になることが出てきたと感じたことはありませんか？

年齢を重ねると以下のようなことが起こりがちです。

- 手先の感覚が鈍る。握力が低下する。
- 視力が落ちた。記憶があいまいになってきた。
- 低血糖に気が付きにくくなった。

もし、上記のようなことが気になっている場合には、対処する方法があります。

手先の感覚や握力が低下したら

- 「注入ボタンが押しづらい」、「注入器が持ちにくい」といったインスリン治療をされる方のニーズに応えた注入器が開発されています。
- お使いのインスリン注入器で不便を感じている場合は、使いやすいものがあるか主治医に相談してみましょう。



視力や記憶力が落ちてきたら

- 注入器の目盛用の拡大鏡を利用して、目盛を見やすくしましょう。
- 目盛が大きく、見やすい注入器も開発されています。
- 単位設定や注入完了を、音でサポートする注入器もあります。
- インスリンを使ったら、手帳やカレンダーに印を付けるようにしましょう。
- インスリンを使う際には、家族や周囲の人と一緒に確認してもらいましょう。

低血糖に気付きにくくなってきたら

- 高齢になると、低血糖の状態に気が付きにくくなります。
- 食が細くなったり、腎臓の機能が低下したりすると低血糖を起こしやすくなります。
- 以前に比べ、ぼうっとしていることが多かった場合には、低血糖の可能性を考えることが大切です。
- 家族や周囲の人には血糖測定の方法、万が一の場合の対処（グルカゴン注射）をお願いしておきましょう。

低血糖予防に「分食」のすすめ

- 1食の中から一部を取り分けておき、次の食事との間に取り分けた分を摂ることを「分食」と言います。
- 分食は1日の総摂取量を増やさずに、低血糖を予防することができます。

例) 朝食のうち、果物を「分食」にし、10時過ぎに摂る



主治医に相談するタイミング

- 生活が変化した時には、インスリンの種類や量を調整することがありますので、主治医にお知らせ下さい。

例) 高齢者だけの世帯になった

デイサービスを受けるようになった
外出しないことが多くなった
食事の量が減った
視力の低下
筋力の低下 など



ショートステイなどを利用する時には

- 使用しているインスリンの種類、量などを記載したものを携帯しましょう。
- 低血糖の時の対処について、あらかじめ互いに確認しておきましょう。

お薬だけでなく、インスリンの注入器も進歩し続けています。よりよい血糖コントロールのためにも、不都合があれば、主治医に相談して、よい方法を一緒に考えていきましょう。

困ったことはみんなで解決。 良い結果をみんなで祝う喜び。

松本先生 ●ご紹介を受けて、当院にいらした時は経口薬でしたが、GLP-1 受容体作動薬に変えて早2年ですね。

中原さん ●はい、脳梗塞を起こしたのを機会に、先生から GLP-1 受容体作動薬を勧められました。入院中でしたね。最初は注射のお薬と聞いて、ちょっとびっくりしました。先生は優れたお薬ができたから、中原さんの体には合うのではと、紹介して下さいました。

●脳梗塞が起こったということは、動脈硬化が考えられました。低血糖は起こしたくないし、食後の高血糖も避けたいしと、いろいろ考えて、GLP-1 受容体作動薬を勧めました。GLP-1 受容体作動薬の投与開始後、持続血糖測定を行ったら、とてもよい結果でしたね。本当に中原さんには、このお薬が合っていたのだと思います。

●注射とはいえ、大変さはほとんどありませんでした。今では、平凡な生活の中、朝の注射の小さな痛みは、よい刺激、よい緊張になります。今日もがんばろうと気合が入ります（笑）。
診察の際には、先生に会う前に栄養士さん、看護師さんからいろいろ指導をもらっています。

井元看護師 ●外来には、ほとんどご夫婦一緒にいらしていますね。食事は、奥様の協力が大きいと思います。糖尿病に関する本を買って、おふたりで勉強したお話も伺いました。本当に二人三脚ですね。



●家内が私以上にがんばってくれています（笑）。検査値が上がっていないと、「今月も良かった！」と一緒に喜んでくれます。

●治療成績がよいと私たちもみんなうれしいですよ。うちの病院は、栄養士さん、看護師さんなどいろいろなスタッフが、がんばった人には「がんばったね」と声を掛けてくれるでしょ。これも大切な糖尿病療養指導だと思います。

貴島管理栄養士 ●中原さんご夫妻は、糖尿病療養指導後、ご自分がどんな行動をされたかなど、報告、質問、相談が必ずありますね。とてもよいことだと思います。

●いやいや、家内の厳格な管理のおかげです。先生をはじめ、みなさんが一緒になって指導して下さい。ありがたいことです。



●糖尿病外来は患者さんが多いため、患者さん毎の診療時間が短いのが現状です。でも、患者さんがこんなことを心配していた、こんな取り組みをしていたなど、スタッフが診察前に情報を集めて、それを診察までに共有し、短い診察時間を有効に使うと努力しています。

●私も先生にお聞きしたいことが、必ず伝わっていることに、いつも感心しています。聞きたいことは、何でも聞いておくことが大切ですね。

●中原さんの HbA1c は 6% 台。非常にうまくいっていますね。これからもご夫婦で仲良く、楽しい生活を続けて下さい。

●はい、これからも先生やスタッフの皆さんの指導を受けながら、1 年でも長生きして、地域にも貢献したいと思っています。

患者さんの工夫や苦勞を受け止めてあげたい。

松本 一成 先生 佐世保中央病院 糖尿病センター センター長

日本糖尿病学会専門医・指導医、日本内科学会認定内科医
栄養士さんや看護師さんなど病院スタッフと協力しながら、患者さんやその家族との対話を大切に、糖尿病の治療を進めている。患者さんの訴えに耳を傾け、解決策を模索し、悩みも喜びも分かち合う。スタッフの皆さんと一緒に、患者さんを見守る眼差しは、優しく、深い愛情に満ちている。

うまくいったことも、いかなかったことも、みんな相談して、その先へ。

中原 務 さん

2 型糖尿病を GLP-1 受容体作動薬で治療中。脳梗塞や消化器の病気も、松本先生とともに糖尿病をうまくコントロールして乗り越えてきた。他科での入院中にも、松本先生が何度も病室を訪れ、不安を払拭してくれたので、とても安心できたと振り返る。糖尿病療養にも一役かっている週 3 回のグランドゴルフを楽しみながら、地域の公民館の館長も務める。

糖尿病関連のニュースから気になる記事を解説します。

2013.9

NEWS 解説

合成甘味料を使ったドリンク類の影響は？

どこにでもある自動販売機。ここには缶コーヒー、ソフトドリンク類、お茶や水など魅力的なボトルが並んでいます。皆さんは何を買いますか？

ボトルの裏の「100ml当りのカロリー」を確認してみよう。350ml缶ならこの値に35をかければ1缶のカロリーが計算できます。

砂糖の入ったソフトドリンク類を飲み続けると、肥満、2型糖尿病、メタボリック症候群（高血圧、肥満、脂質異常症、高血糖などが複合した状態）になる危険性のあることが実証されています。

では、その代わりに「カロリーオフ」「カロリー控えめ」の合成甘味料入りのソフトドリンクなら大丈夫でしょうか。実は、このような表示があっても必ずしも「カロリーゼロ」ではありません。缶や

また、合成甘味料入りソフトドリンクの影響については、最近、興味深い報告が出しました。常時合成甘味料入りソフトドリンクを飲む人の脳では、砂糖を摂取した時とは違う場所が刺激されているそうです。長期的に合成甘味料入りソフトドリンクを飲み続けると、2型糖尿病やメタボリック症候群になることも明らかにされました。また、当たり前ですが減量効果はありません。糖尿病の患者さんではお茶や水が最も健康的で安心というわけです。

東京女子医科大学 糖尿病センター 岩崎直子

参考文献：Swithers SE. : Trends Endocrinol Metab 24 (9) : 431-441, 2013

東京女子医科大学 糖尿病センターと栄養管理部の皆さんによる“からだにやさしいお弁当”

和・洋の2種類があり、カロリーや塩分などだけでなく、美味しさや彩り、ボリュームにもこだわったお弁当です(税込550円)。東京女子医科大学病院 第一病棟 1階ナチュラルローソン東京女子医大病院店で販売されていますが、1月6日からはお取り寄せができるようになりました。詳しくは下記サイトをご覧ください。

<http://twmu-diabetes.jp/top/a01/000263.php>



注射療法をサポートする便利グッズ

フレックスペン® 専用拡大鏡

フレックスタッチ® 専用拡大鏡

ご希望の方は下記サイトまで <http://club-dm.jp>



ヘルシーレシピ

緑黄色野菜(β-カロテンを豊富に含む野菜)のレシピです。β-カロテンは油といっしょに摂ることで吸収がよくなります。



緑黄色野菜のイタリア風オムレツ

【材料・1人分】

にんじん	20g (1/5 本)
かぼちゃ	20g (5ミリ厚さスライス)
プチトマト	2 個
ブロッコリー	30g (1 房)
ベーコン	5cm (1/3 枚)
卵	1 個 (Mサイズ)
塩	少々 (0.5g)
黒こしょう	少々
粉チーズ	小さじ 1/2
植物油(オリーブ油)	小さじ 1/2

緑黄色野菜のイタリア風オムレツ 173 キロカロリー				
たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
10.4 g	10.8 g	8.8 g	2.8 g	0.8 g

作り方

- ① にんじん、かぼちゃは太目の千切り、プチトマトは4つ割り、ベーコンは5ミリ幅に切る。
- ② ブロッコリーはざく切りにする。
- ③ ①をざっくり混ぜ合せ、ラップをかけずに、電子レンジで1分加熱する。
- ④ ③に②を加え、ひと混ぜしてから、さらに電子レンジで1分加熱する。
- ⑤ 卵を割りほぐし、④を入れ、塩、黒こしょう、粉チーズを加えてよく混ぜる。
- ⑥ 小さいテフロンフライパンに植物油小さじ 1/2 をうすくひき、⑤を中火で両面焼く。
- ⑦ 卵に火が通ったら、皿に盛る。



豆知識

緑黄色野菜の基準となっているカロテンは、野菜や果物の色素成分です。特長は、体内で抗酸化作用を発揮し、老化や生活習慣病、がんなどの原因となる活性酸素から細胞組織を守ってくれます。若さを保ち、病気を免れるためにもたっぷり摂りたい成分です。今回は、その抗酸化力大のパワフルな緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー）を使った、緑黄色野菜ならではのヘルシー効果が得られる献立です。