

第165号

2022年5月発行(隔月発行)



5月号

和

なごみ

健康特集

糖尿病対策
たんぱく質と
食物繊維に注目

ホームページ <http://www.nagaoclinic.or.jp>

T E L 06-6412-9090

F A X 06-6412-9393

発行 長尾クリニック 長尾 和宏

住所 〒660-0881

尼崎市昭和通7丁目242番地

写真：職員 港谷泰之 撮影



巻頭言

あと2～3ヶ月の辛抱かな？

長尾 和宏

長期化するコロナ禍で、「こんな生活、もううんざり」という方が増えています。私もその一人。現在、コロナは感染症法「1類以上」とペストやエボラ出血熱以上の厳しい法的規制下にあります。そのためにいまだに発熱難民、自宅療養者への医療提供の遅れ、感染者への差別・偏見などが続いています。しかし致死率がインフル以下なので、「一刻も早くインフルと同様の5類へ」、という主張を2年前から続けてきましたが、どうやら7月の参議院選挙後になりそうです。マスクや自粛やクラスター報道などはもう少し続きます。おそらくあと2～3ヶ月でしょうから、もう少しの辛抱ですね。

ワクチン接種が勧められていますが、ワクチンよりも大切なことが沢山あります。自然免疫の強化です。まずは屋外歩行です。毎日、短時間でいいので散歩しましょう。あとはバランスのいい食事です。肥満の方は緩やかな炭水化物制限で体重を減らしましょう。「腸活」ブームですが、形のある立派な「ウンチ」が出るような食生活を心がけてください。歩行と食事に加え、良質な睡眠で免疫力が上がります。近著「不眠症の9割は歩くだけで治る」(山と溪谷社)も参考にしてください。

4月から中内先生が3人目の副院長に就任しました。また入佐先生と岩橋先生が赴任しました。長尾クリニックは27年目に入り、診療体制が益々充実しています。多機能のクリニックを活用して頂ければ幸いです。

当院は年中無休、日祝も診療しています。

1F 外来診療 / 2F 在宅医療

糖尿病対策 たんぱく質と食物繊維に注目



糖尿病の食事では、糖質などをとり過ぎないように気をつける一方で、必要な栄養素はしっかりととらなければなりません。なかでもたんぱく質と食物繊維は、血糖値が上がりにくい体をつくったり、血糖値の上昇を穏やかにする働きがあり、特に重要な栄養素だといえます。

たんぱく質

私たちはブドウ糖をエネルギーとして消費し、筋肉を使って体を動かしています。

筋肉のもとになるたんぱく質が不足すると、筋肉の量が減り、その結果として消費するブドウ糖の量も減り、血糖値が上がりやすい体になります。

さらに筋肉には、血液中のブドウ糖をエネルギー源として貯蔵する役割もあるので、筋肉の量が減ると血糖値が上がりやすくなります。

特に高齢者の場合は、加齢とともに筋肉の量が減りやすくなります。さらに、食事の量が減って、筋肉のもとになるたんぱく質が不足していることもあるので、意識してたんぱく質をとることが重要です。

筋肉の量が減り続けると、全身に力が入らなくなるなど、体のさまざまな働きが衰えるサルコペニアという状態が起こるリスクが高くなります。

また、筋肉の量を増やし維持するためには、十分な量のたんぱく質をとるだけでなく、習慣的な運動も大切です。

●お勧めの食材

魚や大豆・大豆製品などの食材がお勧めです。たんぱく質は、牛肉や豚肉などの肉類にも豊富に含まれていますが、動脈硬化のリスクを高める種類の脂である飽和脂肪酸も含まれているので、肉類をとるなら脂肪が少ない鶏のむね肉などがよいでしょう。

食物繊維

糖質をとると、胃などで消化されてブドウ糖になり、小腸で体の中に吸収されます。一方、食物繊維は消化酵素で消化されにくいという特徴があり、糖質と食物繊維を一緒にとると、ブドウ糖が体の中に吸収される速度が緩やかになって、血糖値の急速な上昇が起りにくくなります。

さらに食物繊維は、腸の中の“善玉菌”を増やして、腸内細菌のバランスを整える働きもあり、インスリンを効きやすくすると考えられています。

食物繊維を1日20g以上とると、糖尿病の改善に効果があるとされています。

●お勧めの食材

食物繊維は、野菜や海藻類、きのこ類に多く含まれています。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、どちらも血糖値を上げにくくする特徴があるので、両方をバランスよくとるようにしましょう。

●水溶性食物繊維

オクラやモロヘイヤなどネバネバしている“ネバネバ系”の食材に多く含まれています。水溶性食物繊維は体の中でゼリー状になり、糖質などを包み込むようにして腸内を運ぶので、ブドウ糖が小腸で吸収される速度が緩やかになります。また、コレステロールを体の外に排出する働きもあるので、動脈硬化を予防する効果も期待できます。

●不溶性食物繊維

ごぼうや切り干し大根などに豊富に含まれています。よく噛まないといけないものが多いため、わかりやすく言えば“カムカム系”の食材です。血糖値を急速に上昇させないためには、よく噛んでゆっくり食べることが重要です

食事のポイント

●いつもの食事に小鉢を足す

たんぱく質と食物繊維を多く含んだ食材を組み合わせると小鉢にし、いつもの食事(主食と主菜など)に一品足すと、手軽にとることができます。食が細くて小鉢まで食べきれない場合は、たんぱく質と食物繊維を多く含んだ食材を主菜にするとよいでしょう。

●食べる順番

“ベジ・ファースト”といって、糖質を多く含むご飯などの主食の前に、野菜などの食物繊維を多く含む食材を食べると、血糖値が上昇する速度を抑えることができます。また、主食の前にたんぱく質を多く含む食材を食べるという“たんぱく質ファースト”も注目されています。たんぱく質をとると、胃の動きを緩やかにして血糖値の上昇を抑える「インクレチン」というホルモンが腸から分泌されるためです。ただし、腎臓病などでたんぱく質の制限が必要な場合は、主治医に相談してください。

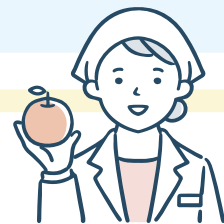
●主食

大麦には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両者が豊富に含まれているので、白米に大麦をたっぷり加えて炊いたご飯がお勧めです。玄米にも食物繊維が多く含まれていますが、消化するのに時間がかかり、人によってはおなかを壊すこともあるので注意しましょう。パンは、白いパンよりも食物繊維を多く含む全粒粉(ぜんりゅうふん)のパンが勧められます。麺類は、うどんよりもそばやスパゲッティのほうが食物繊維を多く含んでいます。ただし、パンや麺類は穀物を粉に精製してつくる食品です。穀物は一般的に、粉にしたあとの状態のほうが血糖値を上げる速度が速いという点にも注意しましょう。

●注意点

消化・吸収のよい柔らかいものばかりをよく噛まずに急いで食べると、血糖値が急速に上昇しやすいので注意しましょう。一方、ご飯を全く食べないなどの過度な糖質制限をすると、栄養バランスが崩れてしまうことがあります。油、塩分はもちろん、たんぱく質のとり過ぎにも注意しましょう。栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。たんぱく質は重要な栄養素ですが、腎臓の病気が進行している場合、たんぱく質を制限したほうがよいことがあるので、主治医や管理栄養士に相談しましょう。

外来の栄養相談をご利用ください

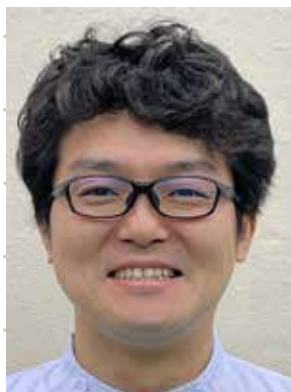


火曜日 午前・午後
水曜日 午前
土曜日 午前

竹本栄養士
高木栄養士
牧野栄養士

2回目以降は、オンライン(電話)での
栄養相談も可能です。(火曜日14時~16時)
※まずは主治医とご相談ください。

新任常勤医のご紹介



入佐 剛 医師

専門医・資格 脳神経外科学会専門医

出身 鹿児島県

趣味・特技 ランニング、ギター、釣り、BBQ

入職して感じたこと 総合診療には広範な知識と人間力が必要

これからの抱負

「我々のアウトカムは“患者さんの笑顔“だ。」入職当初、院長の往診に同行した際に言われた言葉に感銘を受けました。長尾院長の診察室（訪問診療先のご自宅も含む）にはまさに笑顔が溢れています。今までは、脳神経外科医として“病氣”と向かい合い、むしろ、暗く、悲しい場面が多かった気がします。これからは、“ヒト”と向き合い、笑顔溢れる診察室にしていきたいと思います。そして、患者さんが、少しでも幸せを感じられるように、安らぎを感じられるように、サポートしていきたいと思います。診察の際は、体調や病気の事は勿論ですが、兵庫・尼崎事情や人生経験等、様々なお話を聞かせて下さい。

次号では4月に入職した常勤医・岩橋大輔医師を紹介します。



患者さんの ページ

在宅患者の小林嘉子さんは、
「刺し子刺繍」を
去年からはじめられ、
作品も増えてきました！



お知らせ

●中内脩介医師が4月に副院長へ就任しました。

中内医師が4月に副院長へ就任しました。
2022年5月時点で、当院の副院長は、豊國医師、濱中医師、中内医師の3名です。
よろしくお願ひします。



●GWの祝日も午前は診療しています。

5月1日(日)のみ臨時休診いたします。

	4/29(金)	4/30(土)	5/1(日)	5/2(月)	5/3(火)	5/4(水)	5/5(木)	5/6(金)
午前	○	○	×	○	○	○	○	○
午後	×	○	×	○	×	×	×	○

祝日の11時過ぎは混雑する傾向があります。早めの時間にご来院ください。
往診のご依頼もできるだけ早い時間にお願ひします。

●システムの入れ替えは延期しました。

3月に予定していた電子カルテの入れ替え作業は、
第6波での混雑と重なったため延期しました。7月を予定しています。
予定が決まりましたら院内掲示、HPでお知らせします。

新型コロナウイルス診療について

- 当院は発熱等診療・検査医療機関です。
発熱等、風邪症状のある方について、動線を分離して診療しています。
- 待合室で待つのが不安という方へ
『屋外診療』と『ドライブスルー診療』とをご利用いただけます。
- 電話による【オンライン診療】について
お問い合わせ用電話番号 **06-6412-9012** におかけください。

平日 9時～18時30分

土曜 9時～15時30分

日祝 9時～11時30分

※オンライン診療は30分以内に来院できる方を対象としております。
※ワクチン後遺症についても30分以内に通院できる方のみ診療しています。

新スタッフ 紹介

外来事務

吉田 文代

出身地 兵庫県尼崎市

趣味・特技

小学生から習い始めたエレキトーン、途中ブランクがありましたが子育てが終わって再びはじめました。

入職して感じたこと

私は約8年前に長尾クリニックで働いていました。縁があり、また、お世話になることになりましたが、とても暖かく迎えて頂き感謝しています。

これからの抱負

去年の1月末に86歳の母がコロナにかかってしまい入院。もちろん面会はできないので、母の容態がわからず不安でいっぱい携帯電話が鳴ると、病院から悪い知らせだったらどうしようと心臓がドキドキしてとても怖かったです。このまま母と永久に会えなかったらどうしようと思い長尾院長先生に相談すると「僕が診てあげるから、すぐ連れて帰っておいで」と言ってくれたお陰で、私に勇気と光を与えてくれました。それ以来、在宅部の皆さんに助けられて、とても感謝しています。日常の“あたりまえ”と思っていたことが、そうではなく“ありがとう”との気持ちで長尾クリニックに貢献しようと思います。



外来事務

河口 有愛

ゆまな

出身地 富山県

趣味・特技

旅行、ダイビング

入職して感じたこと

スタッフのみなさんが仕事を親切に教えてください、日々、多くの患者さんが来院するなかで、丁寧な対応をされているなと感じました。

これからの抱負

しっかりと仕事を覚え、患者さんに寄り添った対応ができるよう外来事務として、一生懸命、頑張って参りますのでよろしくお願いいたします。



外来看護師

山岡 直子

出身地 兵庫県神戸市

趣味・特技

ペットのハムスターと遊ぶこと、料理、フラワーアレンジメント

入職して感じたこと

患者さん一人ひとりができるだけ健康に過ごすことができるように、病気の治療だけでなく在宅生活を色々と相談にのってくれるクリニックで、先生方が毎日在宅訪問をしていてすごいなあと感じました。

これからの抱負

まだまだ、至らない点も多いと思いますが、長尾クリニックの一員として頑張っていきたいと思っています。皆様、よろしくお祈りいたします。



外来事務

麻田 万由子

出身地 兵庫県

趣味・特技

趣味は、書道と墨画です。特技は、笑顔です。

入職して感じたこと

覚えることも多く、仕事も忙しいので、働いている方々が超人だと思いました。

これからの抱負

教えてもらった事を、早く自分のものにし、周りを見ながら仕事ができるようになりたいと思っています。そして、患者様や職場の方に信頼される仕事をしていきたいです。



地域連携課・事務

谷間 千栄実

出身地 兵庫県西宮市

趣味・特技

食器集め

入職して感じたこと

患者さんを第一に考え、どんなに忙しくても全力で取り組まれている姿が印象的でした。

これからの抱負

医療機関で働くのは初めてですが、懇切丁寧な指導をしていただき感謝しています。患者様が在宅で安心して療養生活を続けられるよう、日々精進して参りたいと思います。



専門外来のご案内

●皮膚科外来（予約不要）

アトピー性皮膚炎、湿疹、爪、イボなどでお悩みの方は
古結（こけつ）英樹医師（日本皮膚科学会専門医）の診療をご利用ください。

月曜日 AM 9:00 ~ 12:00

土曜日 AM 9:00 ~ 12:00（第2・4週） / PM 1:00 ~ 4:00【処置中心】

※4月より木曜日の皮膚科診療はなくなりました。

●整形外科外来

土曜日 午前9時～

井内医師（第1土曜）、山岸医師（第2・4土曜）、草野医師（第3土曜）

※予約優先 電話：06-6412-9012

●乳腺外来

第1土曜日 平田 碧子医師、第2・4土曜日 高島 祐子医師が担当します。

時間は13:30～16:00 完全予約制です。

予約電話：06-6412-9012

乳がん検診は平日（月～金）の予約制となります。当院常勤医師（男性、女性医師）による乳房視触診、認定男性放射線技師によるマンモグラフィ検査、女性超音波技師による乳腺エコー検査となります。

長尾和宏医師・新著案内



ひとりも、死なせへん



長く地域医療に携わる、尼崎の町医者：長尾和宏。

コロナ禍の危険な医療行為にも、一人でも多くの患者を救うべく
普段通りで診療活動に取り組む。

多くの病院や医師が二の足を踏む中、町医者として地域医療（コロナ診療）に奮闘。
本書はドキュメンタリーである。



4月出版の
最新刊

完全図解 介護に必要な医療と薬の全知識

もう悩まない！迷わない！

医療の「正しい使い方」がわかる新しい高齢者ケアの教科書が誕生。

在宅医療の第一人者・長尾和宏と介護のカリスマ・三好春樹が
総力を結集して贈ります！

長尾クリニック 診療案内

土・日・祝
も診療しています

※日・祝日は午前のみ診療。祝日の診療は、原則は各曜日の担当医師が行います。(長尾医師は休診)。
※長尾医師の外来診療は月・火・水の週3日です。
※土曜日、第5週の整形外科の診療はありません。

外来予約 06-6412-9012

1階診察部門		月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 12:00	1診	古結 (内科・皮膚科)	中川	濱中	糸永	中内	中川	中村 三浦
	2診	濱中 (9:30~)	糸永	中内	濱中	豊國	(整形) 井内/山岸/草野 (第1)(第2,4)(第3) ※第5週は診療なし	交代制
	3診	中内 長尾 (11:00~)	長尾 (11:00~)	長尾 (11:00~)	入佐 (9:30~)	原	三浦/中村(第1・3・5) 古結(整形外科・内臓2・4)	—
	5診	松田 (9:45~)	松田 (9:45~)	豊國 (9:30~)	松田 (9:45~)	松田 (9:45~)	都築	—
	内視鏡	中内	—	中内	—	中内	三浦/中村 (第1・3・5)	—
午後 16:00 19:00	1診	濱中	中内	豊國	中川	都築	中川	—
	2診	糸永 (18:00終了)	豊國 (18:00終了)	濱中 (18:00終了)	入佐	糸永	古結 (皮膚科・内科)	—
土曜 13:00 16:00	3診	長尾 (18:00~)	長尾 (18:00~)	長尾 (18:00~)	—	—	—	—
	5診	—	—	—	都築	濱中 (18:00終了)	(乳腺外来 13:30~) 平田(第1) 高島(第2,4)	—

病院に入院中、施設に入所中で当院の診療を受ける場合は必ず外来受付にお申し出ください。
その際は保険診療ができず、自費となります。

乳腺外来

第1土曜日 平田医師、第2、4土曜日 高島医師 (いずれも女性専門医) と女性技師によるマンモグラフィー検査を行っています。診察時間は 13:30 ~ 16:00 となります。

栄養指導

火曜日(午前・午後) 竹本栄養士、水曜日(午前) 高木栄養士、土曜日(午前) 牧野栄養士
2回目以降はオンライン(電話)も可能です。

診療科目

●内科 ●消化器内科 ●循環器内科 ●呼吸器内科 ●整形外科 ●リウマチ科
●放射線科 ●リハビリテーション科(訪問リハビリ)

当院で可能な検査

①内視鏡検査(経鼻内視鏡可)(胃、大腸、S状結腸) ②乳がん検診(マンモグラフィ)
③協会けんぽ一般健診・人間ドック・企業検診 ④胃透視・注腸検査
※血液検査は、いつでも(日・祝も)可能です。
⑤超音波検査(腹部、心臓、頸動脈、乳腺、甲状腺) ⑥CT検査(全身)
⑦X線一般撮影 ⑧ホルター心電図、マスターステップ負荷心電図
⑨脈波(PWV/ABI)、肺機能検査 ⑩睡眠時無呼吸検査 ⑪特定健診 ⑫骨密度

要予約

検査に関する
電話予約
06-6412-9012

在宅医療のご相談 住み慣れた家での療養をお手伝いします。

訪問看護に関すること 訪問看護ステーションながお 06-6419-7500

医療費及び保険に関することその他のご相談 地域連携課 06-6412-9395

ケアプラン作成・介護保険全般のご相談 ケアマネセンターながお 06-6430-6628

ホームページもご覧ください。アドレス▶<http://www.nagaoclinic.or.jp>
長尾和宏オフィシャルサイト アドレス▶<http://www.drnagao.com>

日々
更新中

人気ブログ「Dr. 和の町医者日記」(「長尾和宏」で検索するとトップページに出てきます)
もよろしくお祈りします。

「和(なごみ)」は隔月で発行しています。
次号もお楽しみに!!

N 長尾クリニック
NAGAOKLINIC