

## 内 容

- 糖尿病の食事療法について思うこと
- ジャズコンサート(4月17日)を開催しました
- お知らせ
  - ・岡山市子ども医療費助成制度について
  - ・入院費食事療養費の変更

### 病院の理念

患者様が安心して  
医療を受けることができる  
やさしい病院を目指します。

### 基本方針

- 患者様の人間としての尊厳、人権、プライバシーを守り、快適な療養環境を提供します。
- 専門職としての自覚を持ち、常に最良の医療を提供できるように技術や知識の習得に努めます。
- チーム医療の推進により医療の質の向上を目指します

### 患者様の権利

- ①患者様には常に1人の人間として人格を尊重され医療提供者と協力関係を築きよりよい医療を受ける権利があります。(パートナーシップ)
- ②患者様には常に公平に医療を受ける権利があります。
- ③患者様には原則自分の医療を決定する権利があります。
- ④患者様には医療の内容、治療方針、検査内容、危険性などについてわかりやすい言葉で説明を受ける権利があり、且つ他の医師に意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- ⑤患者様には不当に拘束をされたり苦痛を与えられたりすることなく病状等に応じて専門的な対応と援助を受ける権利があります。
- ⑥患者様には原則プライバシーを侵害されない権利があります。
- ⑦患者様にはご自分の診療録の開示を求める権利があります。



# 糖尿病の食事療法について思うこと



宮本整形外科病院 内科 石岡 達司

食事療法は食欲を制御する治療であるため本当に難しいと思います。一方、食事療法を上手に行えば糖尿病、肥満、高血圧などの生活習慣病にとどまらず寿命さえも延ばすことが可能なようです。今回、食事療法を摂取量と栄養バランス(炭水化物、タンパク質、脂質の割合)の観点から考えてみたいと思います。

30年前から好き放題に食事を摂る(自由摂食)と寿命が短くなり食事のある程度制限すれば寿命が延びることが、ハエ、寄生虫などの下等動物を対象にした研究から分かっていました。2010年には20年を超える研究から霊長類であるサルでも自由摂食を7割に制限すると脱毛、皮膚炎、視力低下、脳の委縮などの老化が遅くなり寿命が延びることが確認されました。この7割に制限された食事こそが、糖尿病食(カロリー制限食)と思います。

最近、糖尿病、肥満を対象に低炭水化物食が一部の専門医、患者様の間で広まっています。低炭水化物食とは、米、パン、イモなどのでんぷんを減らし肉、魚などのタンパク質を増やして摂取カロリーを調整する食事です。極端な言い

方をすれば、ご飯や麺類を食べずに肉、魚を食べてカロリーを補給する食事です。確かに、この食事を摂ると血糖値、HbA1cが低下し体重も減ります。ただし、この効果は半年から2年で薄らぐようです。しかも、この食事療法を行うと血糖やHbA1cが低下するものの心筋梗塞や脳卒中が増えるという意見もあります。基礎研究では動脈硬化に陥った血管を骨髄由来の細胞が修復することが知られていますが、低炭水化物食の栄養下ではその機能が低下するそうです。また、低炭水化物食は言い換えれば高タンパク食です。タンパク質を多量に長期間摂取し続けると腎臓に負担をかけ腎不全(尿毒症)を誘発する可能性があります。では、体に良い食事とはどのようなもののでしょうか。一般にはカロリー割合で炭水化物50%、





タンパク質30%、脂質20%の食事を摂ると良いとされています。欧米では地中海式料理が推奨されています。オリーブオイルをベースに魚貝類、果物、木の実を主体とする料理です。日本では、オリーブ油で揚げた天婦羅付の和食は、さしずめ日本版地中海式料理と思います。

最後に、患者様の中には「水を飲んでも太る」とおっしゃる方がおられます。この表現はややオーバですが、あながち的外れとも言えません。サプリメントのテレビCMには「スゴイ100億個の乳酸菌」とビックリする宣伝がありますが、人の消化管には1000兆個の腸内細菌がいます。この菌の中には本来栄養源ではない食物繊維をアルコールに変換し、通常より余分にエネルギーを体内へ供給する菌がいます。(牛やヤギなどの草食動物を思い浮かべてください。)この菌を腸内にたくさん持っておられる方は少ない方より太りやすいはずですが、蛇足ですが、禁煙するとこの菌が増えるそうです。

糖尿病の食事療法は糖尿病の患者様のみの治療ではなく、すべての人々の健康と長寿を約束する有力な手段と思います。今日から、健やかな未来を目指してカロリー、バランスを考えた食事を開始しては如何でしょうか。



## ジャズコンサート

### ジャズコンサート(4月17日)を開催しました。



早いもので、SOHO Medical Jazz Bandの演奏による春のコンサートは、今年で10回目を迎えました。前夜から降っていた雨も上がり、今年もたくさんの方にお越しいただきました。

スタンダードなジャズの曲は勿論、私たちの聴き馴染みのある曲もアレンジされ(今年はNHKの朝のドラマの主題歌など)楽しい時間となりました。

参加していただいた皆さま、ありがとうございました。ジャズの生演奏を聴くという体験が身近で出来たり、また入院中の方々には癒しとなる素敵な会になったのではないかと思います。

ジャズがお好きな方、普段あまり聴かないという方も生演奏に接することの出来るよい機会だと思います。是非、来年の春もコンサートにお越しください。





# お知らせ

## 岡山市子ども医療費助成制度について

平成28年4月1日から、小学生の保険診療にかかる外来医療費の自己負担が「3割」から「1割」に助成拡大されました。

### 対象者

岡山市に住民票があり、健康保険に加入しているお子さんが対象です。

- ・外来…小学校卒業まで（満12歳に達する日以降の最初の3月31日まで）
- ・入院…中学校卒業まで（満15歳に達する日以降の最初の3月31日まで）

### 自己負担割合

対象児童	外 来	入 院
小 学 生	1 割（自己負担上限額44,400円/月）	自己負担なし
中 学 生	3 割（助成はありません）	自己負担なし

### 『受給資格証』の種類

- ・小学生…『子ども医療費受給資格証』（黄色）
- ・中学生…『子ども医療費受給資格証』（白色）

※医療機関を受診される場合、『受給資格証』と『健康保険証』を一緒に医療機関の窓口で提示してください。

## 入院費食事療養費の変更

平成28年4月1日より入院時食事療養費の負担額が変わります。

**変更前** 1食 260円（平成28年3月31日まで）

**変更後** 1食 360円（平成28年4月1日から）

ただし、減額認定証をお持ちの方は金額は従来通りです。



### 本院外来診療時間

	午 前	午 後
整形	月～金 9:00～12:00	月～金 15:00～18:00
	土 9:00～12:00	土 午後なし
内科	月・水・木 8:45～12:00	月・水・金 16:00～18:00
	火・金 9:00～12:00	火・木 15:00～18:00
	土 8:45～12:00	土 午後なし

※午前の受付は8:30～になります。  
※診療時間が変更となる場合があります。

### 駅前診療所診療時間

	午 前	午 後
整形	月～金 9:00～12:00	月～金 15:00～18:00
	土 9:00～12:00	土 午後なし
内科	火・金 9:00～12:00	火・金 午後なし
	木 9:00～12:30	木 午後なし

駅前所在地 岡山市北区錦町2-8  
☎(086)225-2311 FAX(086)225-2312

### 本院外来診療担当医師

		月	火	水	木	金	土	
本 院	整形	午前	横山/織田	宮本	横山	堅山	堅山	宮本
		午後	外来担当医	宮本/堅山	和気	横山	和気	—
内 科	午前	石岡	坂口	石岡/木畑	石岡	坂口	石岡	
	午後	坂口	金森	坂口	木畑	坂口	—	

本院所在地 岡山市中区国富4-2-63  
☎(086)272-1211 FAX(086)271-5554

### 駅前診療所診療担当医師

		月	火	水	木	金	土	
駅 前	整形	午前	宮本	堅山	安井	安井	横山	安井
		午後	横山	安井	安井	安井	堅山	—
内 科	午前	—	石岡	—	木畑	石岡	—	
	午後	—	—	—	—	—	—	