

## MEDICAL NEWS

<https://hospital.kikkoman.co.jp>

# 「お取り寄せ」は悪魔の誘惑 〜コロナ禍がもたらす高血糖〜

小児科部長 神田 恵津子

晴天の霹靂だった。夕食はカレーの宅配を頼んだ。先日スーパーの地元応援お弁当フェアで買ったレストランのカレーがとても美味しかったので、またそのカレーを食べようという事になったのだ。私が食べたのは、チキンカレー1人前、ナン1枚、チーズナン1枚、マンゴラツシー1杯だ。普段カレーを食べに行く時と量は変わらない。食べ終わって1時間くらい経った頃、急に気持ちが悪くなってきた。のどが渴いたので少し水を飲む。横になって休むのが気持ち悪さは続いた。通常、胃腸炎の吐き気であれば、胃に物を入れる刺激で吐き気が増強されるのに、今回はなんだか様相が違う。再び冷たい水が飲みたくなったので、冷蔵庫の水を飲んだ。だが冷水をのどに流し込んで少し落ち着いたら、束の間、また無性に冷たい水が欲しい。その後は地獄だった。飲んでも飲んでも冷水が欲しい。ひと晩中浴びるように水を飲んだ。布団の中で気持ち悪さに耐えながら、これって絶対高血糖に違いないと思いを馳せた。

もしかしたら500くらいはあるんじゃないか。思考する余力も乏しい頭でぼんやりと考えながら、明け方4時くらいになりようやく少し落ち着いて眠りに落ちた。

翌朝、病院で血糖を測ってみると、案の定高かった。食後8時間以上経っているのも、もちろん空腹時血糖の値だ。糖尿病の診断基準は、通常2回検査するが、口喝などの症状がある場合は、空腹時血糖の高値は一発で診断確定だ。口喝は血糖値350mg/dL以上の時に出るのだ。

「糖尿病発症・・・」私はどちらかといえど痩せ型なので、これはショックだった。糖尿病には1型と2型がある。2型は生活習慣病であり、基本の治療は食事療法だ。食事と運動のプログラムによって減量した人のピフォア・アフターを見せるCMに出演した2型糖尿病の某有名人は、CMをきっかけに薬物療法が必要ない状態を維持しているそうだ。一方、1型はインスリン製剤の投与が必要だ。「もしも1型だったら・・・」生活習慣病科の先生から血液検査の結果を聞くまでの1週間を不安な気持ちで過ごした。

幸い1型糖尿病を示唆する検査結果は出なかった。HbA1cも正常値だったので「一時的な高血糖だっただけかもしれないから、しばらく様子を觀ましよう。」ということになった。それにしても私の体にいったい何が起きたのか？時々血糖値を測定して経過を觀るといふことで、個人で簡易血糖測定器を購入したいという話を先生にしたところ、持続血糖測定器ならアマゾンで買えると言うではないか。「えーっつ、アマゾンで買えるんですか??」簡易血糖測定器のセンサーは病院でしか処方できないと聞いていたので、こ

《裏面に続く》



れには驚いた。持続血糖測定器とは、丸いシールみたいなのを腕に張り付けて、読み取り装置で血糖値を測定するという代物だ。実際にはそのシールみたいなセンサーにはちゃんと針が付いているのだが、とても細いので最初の貼り付け時の痛みはほとんど感じない。簡易血糖測定器の毎回針を刺すのは痛くていやだと思っていたから、これは嬉しい。ただ先生が言うには、センサーによって値のずれが結構あるので、どのくらい差があるのか1回は血液検査をして比べた方がいいと言う。

さつそくアマゾンで注文して取り寄せてみた。読み取り装置は割と高額で、センサーも2週間しか使えず使い捨てなのに、結構な値段だった。センサーは張りっ放しで、読み取り装置をかざすと「ピッ」と血糖値が表示される。時間経過のグラフも表示されるので、血糖がどのように推移しているのかを知ることが出来る。

測定してみても驚いた。正常であれば血糖値は140mg/dL以上より高くなることはないのだが、食後かなり高くなる血糖値スパイクがあったのだ。2時間後には下がってしまうので、健診では空腹時血糖値もHbA1cも正常値となる。私は2型糖尿病予備軍だったのだ。私は甘い物が大好きで、今まで何度となく「糖毒性」という言葉が頭の中をよぎってはいた。つまり

「思い当たる節」はあるのだ。顕著になったのはコロナになってからだ。例えば、今までケーキはたまに外で食べる程度だったが、このコロナで美味しいものが手軽に取り寄せられるようになり、冷凍の技術が進んだというのもあるそうだが、美味しいケーキが毎週のように家で食べられるようになった。

おそらく、あの日の夕食の多すぎる炭水化物量に私のインスリン分泌は耐え切れなかったのだ。もし私に知識がなかったら、その後食事を重ねて血糖値はどんどん高くなっていったかもしれない。医学部では膵臓は「物言わぬ臓器」と習う。それは膵臓がんとを指して言う。症状が出ないため、発見された時には手遅れであることがほとんどだからだ。もともと膵臓は頑張り屋さんなのだ。きっと私の膵臓も頑張りすぎたに違いない。コロナ太りもしたし運動不足もあったから、さらに拍車をかけていたことだろう。持続血糖測定でどのくらいの炭水化物量でどのくらい血糖値が上がるのかをみて、少なくとも160は超えないように調整していたら、コロナ太りの分の体重も簡単に元に戻ってしまった。今のコロナが落ち着いたら糖尿病の発症は増えるのかもしれない、自分の経験を通してそんなことを思った。



## 院長・副院長コラム



院長 三上 繁

月日が経つのは早いもので、私が院長に就任して1年が経過いたしました。就任当初は新型コロナウイルス感染症の第1波で、最初の緊急事態宣言が出たのは昨年4月7日でした。その後の1年間はコロナの話一色という感じになってしまい、つい先日ようやく第4波による東京の緊急事態宣言が解除され、野田市もまん延防止等重点措置が解除されました。ただ、新規感染者の数はいまだに多く予断を許さない状態が続いております。しかし、ワクチンの登場によりようやく明るい兆しも見えてきました。ワクチン接種率世界一のイスラエルの報告によると、接種済みの集団と未接種の集団の比較において、接種済みの集団はウイルス感染による発症が94%少なく、重症化するケースも92%低下したとのことでした。

日本でもようやく医療従事者および高齢者への接種が軌道に乗り、一般の人への接種も始まりつつあります。全く元通りの生活に戻ることは難しいですが、ワクチンが普及すれば現在より悪い方向に向かうことはないはずです。また、飲み薬の抗ウイルス薬の開発も進んでおり、モルヌピラビルという薬が治験の最終段階である第3相試験を国内で開始しております。インフルエンザの治療薬であるタミフルと同様に感染初期に内服するもので、治験が順調に進んで承認されればワクチンと治療薬の両方が手に入ることになり、近い将来には新型コロナウイルス感染症もインフルエンザと同様の扱いになるかもしれません。

明るい未来を信じてもうしばらくご辛抱いただければ幸いです。暗いトンネルの出口はすぐそこに見えています。

# 社会保障と新型コロナウイルスについて



東京オリンピックが開催される年になるはずであった2020年は、新型コロナウイルス感染症により社会全体が大きく揺らぐ年となりました。2月末、感染予防の観点から全国すべての小中高校などに臨時休校の要請が出され、4月には政府による緊急事態宣言が発出されました。それにより不要不急の外出を避けることが求められ、飲食店等に休業や時間短縮営業が要請されました。

コロナ禍で経済活動が受けた打撃はリーマンショック時を超えるものとなり、総務省が発表した倒産は1069件にのぼっています。また、収入の減少により家計が圧迫されている理由から医療機関の受診を先送りしたり、控えざるを得ない状況に置かれる人が出るなど、経済的影響は暮らしのありとあらゆる場面に及んでいます。そのような中、コロナ禍の暮らしを支えるために、多額の公金が各種制度の財源に投入され、特例的な対応がとられてきました。生活福祉資金では、緊急対策として「コロナ特例」が設けられ、緊急小口資金等の件数は2020年12月時点で144万件でその後も劇的に増加しています。



休業は経済面以外にもさまざまな反応を引き起こしました。感染拡大防止のためのステイホームが提唱される中、家庭内暴力（DV）や児童虐待の増加が報告され、家庭内に安心できる居場所がなく、家出した若者が犯罪に巻き込まれるケースや「日中自宅に（テレワークをしている）主介護者がいる」ことを理由にホームヘルパーの利用が断られた等の事案もあります。感染拡大の防止と経済活動、また、安心安全な暮らしの両立を図るため様々な策が講じられましたが、政策の裏側で、生活や暮らしが圧迫されている人がいるかもしれないと想像することが求められています。

ソーシャルディスタンスはあくまでも「フィジカルディスタンス」であり、心の距離までも離してしまうことがないように、1人ひとりの行動が問われています。経済的支援のみでなく心理的支援も必要になっており、地域で支えていく必要があると感じます。地域の皆様の相談窓口である当院の医療連携室には社会福祉士4名と看護師1名がおります。お困りごとがありましたら下記にご連絡下さい。

## ◆相談窓口（医療連携室直通）

TEL：04-7123-5927

FAX：04-7123-5925

## ◆電話受付時間

月曜日～土曜日（祝日除く）の9：00～16：45

## 食と健康 ～えだまめの栄養について～

みなさん、夏の風物詩と言えれば何を思い浮かべますか？

海やプール、ヒマワリや朝顔、夕涼みや花火などを思い浮かべる方が多いでしょう。

こんな事を連想した方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

「えだまめとビール！」最高の組み合わせですね。（栄養士がこんな事を言ったら怒られそう・・・）  
ですが、この枝豆はつまみだけではなく、お弁当の彩りや朝食・夕食のおかずの一品としても便利です。

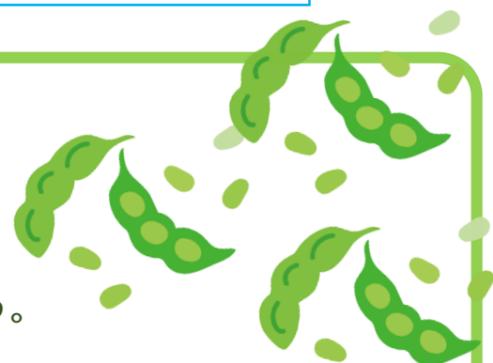
えだまめは「大豆」と「野菜」どちらの栄養素も持ち合わせている栄養価の高い食材です。今回はそんな旬の食材のえだまめの栄養についてご紹介します。

えだまめには高血圧の原因となるナトリウムの排出を助けてくれるカリウムが多く含まれています。利尿作用を促すカリウムを多く含んでいるため、体中の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的に働きます。

さらにえだまめに含まれているビタミンB1は糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助ける働きがあり夏バテの原因である食欲不振からくる栄養不足の解消にも効果的です。

夏は清涼飲料水や麺類などが多くなりがちです。そんな時は栄養価の高いえだまめを取り入れてみてはいかがでしょうか。

※カリウム制限など医師の指示がある場合は医師の指示に従ってください。



# 部門紹介【臨床工学科】

臨床工学技士とは、医師の指示の下に、生命維持管理装置の操作（生命維持管理装置の先端部の身体への接続、または体からの除去）及び保守点検を行うことを専門とする医療職種です。生命維持管理装置とは、人の呼吸・循環・代謝の各機能の一部を代替または補助することを目的とする装置のことをいいます。当院が所有している生命維持管理装置としては、人工呼吸器・血液浄化装置等があります。

臨床工学技士の仕事は、臨床業務と医療機器管理業務に大別することができます。

臨床業務としては、血液透析をはじめとする血液浄化療法、また心臓カテーテル検査・治療の補助があり、医療チームの一員として医師その他の医療関係者と緊密に連携し、常に患者の状態を把握し、患者の状況に的確に対応した医療を提供すると同時に、生命維持管理装置及び関連する医療機器の操作に関して必要とされる技術の習得や情報収集に努めています。

医療機器管理業務としては、点滴の際に使用する輸液ポンプやシリンジポンプ・人工呼吸器・除細動器・AEDなどの操作、安全に使用し機器の性能を維持するための点検、そして使用方法等について勉強会や研修会の開催を行っています。

当院のAED設置箇所は、2階病棟・中央処置室・生理検査室・リハビリセンターの4カ所であり、消耗備品や異常の有無について点検を行っています。

## 当院の医療機器



## お産を含む産科診療を再開

妊婦検診は10月から、お産は11月予定日以降の妊婦さんから受入させていただきます。



産婦人科壁画：アートワーク・長谷川仁

