



〒263-0043 千葉市稲毛区小仲台 6-19-19 Myビル Tel.(043)287-2624 Fax.(043)287-2610
ホームページ <http://mariyaclinic.com/> メール info@mariyaclinic.com

夏至が過ぎ、6月のうちに梅雨明けをしてみました。最も緑豊かな季節ですね。ハーブ栽培を試みるのめいがかがでしょうか。娘がプランターに、バジルやミントを植え、水瓶に漬けて飲んだり、料理に使ったりしています。私も、料理法を試しています。バジルをすり潰してオリーブオイルと酢と蜂蜜と胡椒と塩で香り豊かなドレッシングを作りました。

先日は、クリニックの研修所で20人ほどを招待して私が手作りの料理をふるまいました。85歳の男女を含め、高齢の方が多かったので、消化し易く優しいものを作りました。ウエルカムドリンクはシソウォーター。ゴールドオニオンスープに手作りパンによるクルトンを入れ、サラダは大根・人参・玉ねぎ・きゅうり・パプリカで前日から漬けたピクルス、そして、葉野菜やハーブにバジルドレッシングの2種類をお皿に盛り上げました。メインはローズマリーで蒸したローストビーフ。手作りにパンを添えます。パスタは、手作りスモークチキンを具に細ス。パゲツティーを炒め、最後にチーズを入れて手でかき混ぜました。デザートは手作りヨーグルトに手作りジューンベリージャム。コーヒーとラベンダーティー。懇談の後は、手作りどら焼き。皆さん、食べたことのない物ばかりで、すごく美味しかったと好評でした。牛肉は高かったのですが、その他は一人300円ほどの原価でした。

美味しい物を求めて高いレストラン巡りをするよりも、自分で美味しい料理を作る楽しさを味わっていただきたいものです。日本のパンは健康に良くないトランス脂肪酸などが含まれているものが多く、ハムやソーセージは亜硝酸ナトリウムが含まれており、危険です。鶏肉も病気になるに為に多くのワクチンや抗生物質を投与され、1羽に16羽から22羽が飼われており、安い価格となっています。

冷凍食品も、それを材料とする飲食店も、値段が高いと売れない為、原価の安い物を仕入れようとしています。市場には健康に良くないものが溢れています。ガンになる人が非常に多く、がん対策としてがん保険も流行っています。経済というものは怖いものです。人が落ち着いた生活がでず、自己管理をする暇もなければ、煽り立てて商品になるのです。

今回の記事は、先日行った持続グルコース検査の説明をまとめ直してみました。生活と食事の詳細が、そのまま血糖に影響していることがわかります。なかなか怖いものですが、治さなかったらさらに大きな問題となっていくます。勇気を出して、検査を試してみたらどうでしょう。(事務長)

感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患の方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いにご協力ください。

★ 入口

正面入口横の中央通路のインターホンを押して下さい。

★ 待合室・診察室

2階の、第二待合室です。

★ 会計

疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

ヨーゼフのキャンペーン

(8月4日(土)午前まで)

ヌクレオB、イノシトールB3、ナイアシン、B12・葉酸

聖書を読む会

7月17日(火)午後2時~2時20分
当院待合室にて行います。

* クリニック・ヨーゼフ・病児保育の夏季休業は、8月9日(木)~16日(木)です。

* 麻疹・風疹混合ワクチンは、自費分のワクチンが出庫停止となっております。しばらくの間、自費接種はできません。

* 病児保育のご利用には、施設ごとの事前登録が必要です。書類は、ホームページからのダウンロードか、当院1階受付で配布しています。

* 栄養指導を前日までにご連絡がなくキャンセルした場合、10800円のキャンセル料が掛かります。

* GPL研究所のペプチド検査が再開されました。

* 体組成計を健康管理にお役立て下さい。体脂肪量や筋肉量を始め、筋肉の左右バランス、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、骨量などの測定ができます。栄養指導のご予約を頂いている方は無料で、その他の方は1回3000円(税込)で測定できます。

* 7月5日(木)10時より、寺田節子親業上級カウンセラーによる親業セミナーがクリニック待合室であります。無料。千葉福音キリスト教会婦人会の主催です。

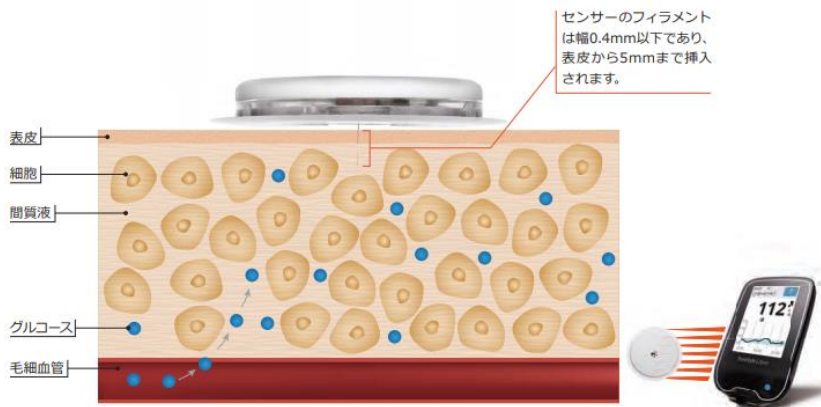
* (株)ヨーゼフは、7月11日(水)までカルマグD3、カルマグ7の、8月4日(土)までヌクレオB、イノシトールB3、ナイアシン、B12・葉酸のキャンペーン販売です。詳細は店舗で。

《2週間の持続グルコース測定の意義》

6月21日の低血糖症治療の会では、持続グルコース測定器「FreeStyle リブレpro」の検査結果の分析と説明をしました。テレビでは、丁度、低血糖による認知症の様な症状の治療を放送しておりましたが、低血糖の危険性や症状が広く指摘されるようになったことは嬉しい限りです。

1. 持続グルコース測定器とは

上腕の後ろ側にセンサーを装着し、継続的にグルコース濃度を測定し、リブレプロでは、最大で14日間、15分おきに連続してグルコース濃度をモニタリングすることが可能です。測定結果については装着期間終了後、2週間分まとめてみることができます。



リブレプロのセンサーはとても柔らかい素材の細い針がついていて、表皮から5mmの深さまで刺さります。そして、間質液中のグルコース濃度を測定します。間質液というのは、細胞と細胞の間を満たす液体です。

血糖値とは血液中のブドウ糖の濃度ですので、厳密にいうとリブレプロは血糖値を測っているわけではありません。ただ、

ブドウ糖（グルコース）は毛細血管と間質液の間を自由に通り抜けることができるので、血糖値を測ると同等の測定結果が得られます。血糖値の変化が間質液のグルコース濃度に反映されるのには少しタイムラグがあり、実際の血糖値の変動より10～15分ぐらい遅れて計測されると言われています。

装着中は普段通りの生活をしていただきますが、少し注意点があります。センサーを付けているところになにか強く接触したり、服を脱ぐ時に、気をつけないと外れてしまう場合があります。お風呂は普通に入ってください大丈夫ですが、センサーが正常に作動することが保証されているのが、水深1mにおいて30分間、温度が10～45℃の範囲ということですので、サウナは控えた方がいいです。水泳も含めて運動も大丈夫です。あとは、X線、MRI、CTスキャン、空港の金属探知機など磁気や電磁放射線を使用したものはセンサーに影響を与える可能性があるため、避けていただいた方がいいです。リブレの測定値に影響を与える可能性があるものとして、アスコルビン酸（ビタミンC）、アスピリンなどの痛み止めに含まれるサリチル酸があります。摂取した場合はそれを考慮して結果を見る必要があります。高齢の方など皮膚の弱い方がセンサーを無理やり剥がすと皮膚を傷つけてしまう可能性があります。

また、妊娠中、6歳未満の子供、金属アレルギー、人工透析を受けている方、ペースメーカーなど埋め込み式の医療機器を使用している方などは、リブレプロを使用することができません。

リブレプロの申し込みをするのは以下ようになります。まず、同意書を記入し、診察を受けて医師に処方してもらいます。そして看護師にセンサーをつけてもらい測定が始まります。2週間センサーを付けている間は、生活記録をつけます。2週間後、再度来院していただき、データの取り込みとセンサーの取り外しを行い、生活記録を提出していただきます。更に、1～2週間後に栄養指導の予約をいれたいいただき、生活記録の再確認と検査結果の説明をした上で必要な栄養指導をさせていただきます。

リブレプロを治療に用いるメリットは以下のことが考えられます。

* 日常生活の中で血糖値の変化をみることができ、生活全般の再チェックができる。

- * 寝ている間も含め、24時間×14日間、連続して血糖値の変化をみることができ、体調と血糖値の相関を確認することができる。
- * 患者さんへの身体的負担が少なく、殆ど普段通りの生活ができる。
- * 測定中に特別な操作は必要なく、簡便である。

リブレプロの活用は、普段の生活の中で、食事と血糖値、血糖値と症状がどのように関連しているか分析する手がかりになります。ただ、リブレは血糖値そのものを測定するわけではないため、OGTTや指先穿刺による血糖自己測定にとってかわるものではありません。OGTTでは血糖値の変化だけではなく、ホルモンが適切に分泌されているか、本来身体に備わっている血糖調整能力をみることができ、低血糖症や糖尿病の診断をするためにも必要不可欠です。そのため、OGTTとリブレの両方を組み合わせることで、より一層見えてくるものがあると考えます。

FreeStyle リブレプロはセンサーの装着や取外しをマリヤクリニックで行う必要がありますが、ご自身で行えるタイプ (FreeStyle リブレ) のものもあります。そちらは2週間の測定期間が終わらなくても、ご自身でリーダーをかざしてグルコース濃度をみることができます。但し、データはセンサーに8時間分しか保管できず、8時間以内にリーダーでデータを取り込む必要があります。また、自己判断用なので、こちらの検査結果を用いた栄養指導はお断りしております。

【価格】※消費税が別途かかります。

製品名	内容	初回	合計	2回目以降	合計
FreeStyle リブレ	処方料 (医療機器)	3,000 円	17,000 円	3,000 円	10,000 円
	センサー料金	7,000 円		7,000 円	
	Reader 料金	7,000 円		----	
	解析料	----		----	
FreeStyle リブレプロ	処方料 (医療機器)	3,000 円	15,000 円	3,000 円	15,000 円
	センサー料金	7,000 円		7,000 円	
	Reader 料金	----		----	
	解析料	5,000 円		5,000 円	

※FreeStyle リブレは、患者さんは、自己測定用の Reader を購入する必要があります。耐用年数は1年以上です。FreeStyle リブレプロは、患者さん用の Reader はありません。

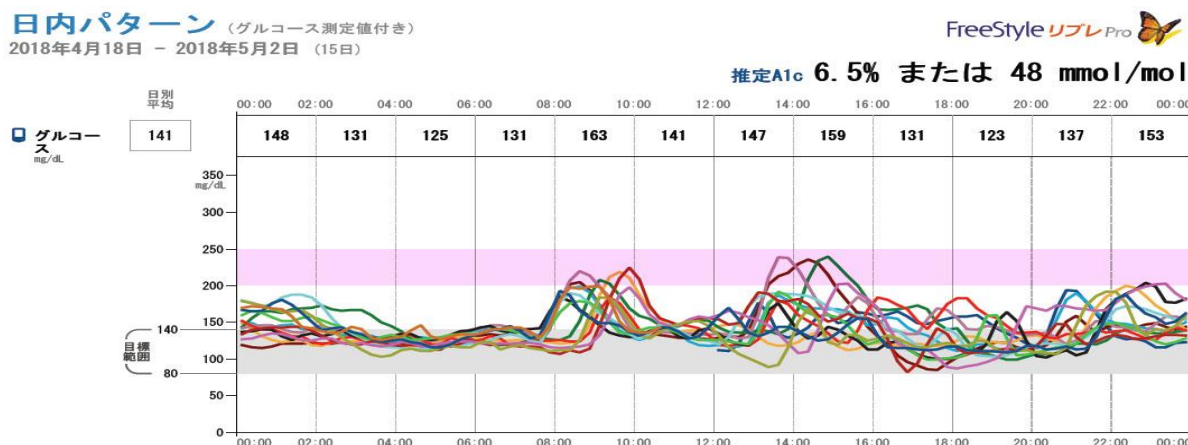
※料金には、センサー (針) の廃棄料金を含んでいます。

※FreeStyle リブレプロの料金には、センサーの装着・取外し費用が含まれています。

FreeStyle リブレの料金には、センサーの装着・取外し費用は含まれていません。ご希望の方は、装着費用 500 円 (消費税別)、取外し費用 500 円 (消費税別) の料金が別途かかります。

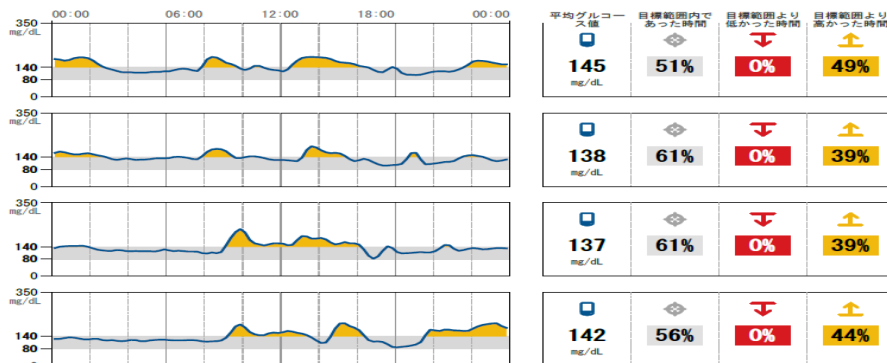
2. 持続グルコース測定器「FreeStyle リブレ pro」の検査結果と診断

①.



この方が血糖値が上がるのは、外食 (購入弁当を含む) の時でした。夜は処方薬の影響もあって安定しますが、自宅で上がるのは食べ過ぎの時であることがわかりました。

早食いと食事の内容によって影響を受けていることが顕著にわかりました。これまでの診察ではわからず、ご本人が問題としていなかったのだからなかった生活習慣が、代謝異常や体調不良の原因であることがわかりました。消化不良と下痢の慢性化に対しては、体温も平均して低いので、お風呂にゆっくり入ったり、腹巻をするなどして、腸を温めることなどもアドバイスしました。

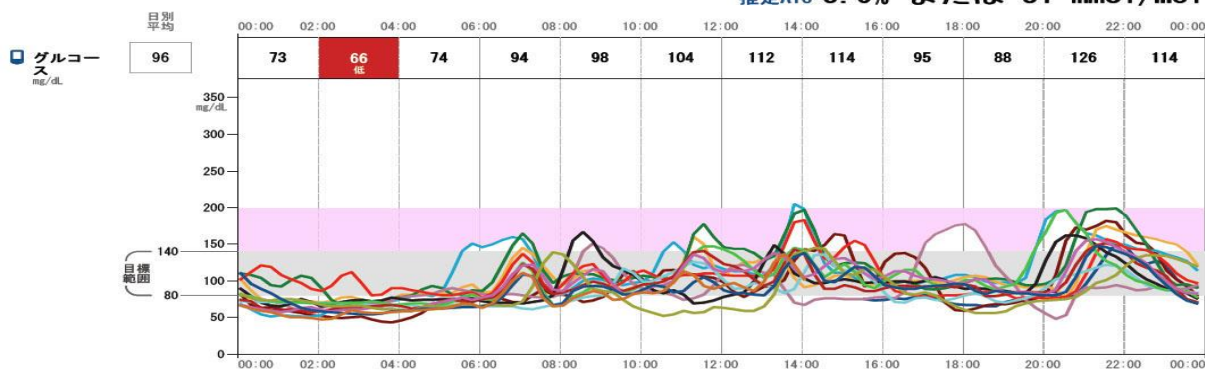


②

日内パターン (グルコース測定値付き)
2018年2月17日 - 2018年3月3日 (15日)

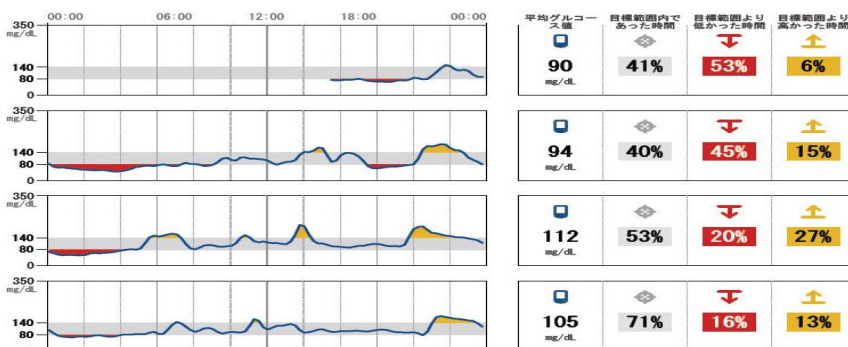
FreeStyle **リブレ Pro**

推定A1c **5.0%** または **31 mmol/mol**



この方は、日中は血糖の変動が激しく、夕食後に高血糖となり、夜中に反応性低血糖症の典型的な曲線が出ています。

夜はぐっすり寝入ってしまうとのことでしたが、これは低血糖による意識喪失の可能性が多く、朝すっきり起きられないというのは、血糖値が夜中に危機レベルまで下がっていたことによります。また、食生活としては、油物を食べた後に起きていられなくなることがわかり、脂肪分解酵素や胆汁の分泌が悪く、内臓が疲弊していると診断できます。



アトピーであるがゆえにお風呂に入らずシャワーで済ませていた生活や、急激な血糖の上下なども、身体を休め自律神経系を回復させることを困難にしていました。持続グルコース測定と生活記録の照合により、ご本人が意識しなかった生活改善に役立てることができました。放置していれば、内臓疲労や機能低下が進み、重大な病気に進行する可能性もあったと思われます。

《 診療時間 》

月曜～金曜 (午前 8 時 30 分～12 時 10 分、午後 2 時 30 分～5 時 30 分)

土曜 (午前 8 時 30 分～12 時 10 分、午後 2 時～4 時)

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関
- ・生活保護指定機関
- ・介護保険取扱機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・自立支援医療機関
- ・身体障害者認定医
- ・各種健康診断
- ・小中台小学校校医
- ・栄養療法(分子整合医学)



(携帯サイトへ)