

# 宇城総合だより

## 1 特集 糖尿病の食事療法について

— 糖尿病内科

- 3 おいしい病院食レシピ
- 4 外来診療医師一覧表



### 2022年度 理念・基本方針

#### 《理念》

- ・私たちは医療をとおして地域に貢献します

#### 《基本方針》

- ・良質で安全な医療を実践します
- ・快適な受療環境を提供します
- ・魅力ある職場をつくります



社会医療法人 黎明会  
**宇城総合病院**

URL <http://www.reimeikai.jp/>  
〒869-0532 熊本県宇城市松橋町久具691  
Tel.0964-32-3111 Fax.0964-32-3112



### 10月から「初診時・再診時の選定療養費」が変わります



一般病床200床以上の地域医療支援病院を、他の保険医療機関等からの紹介状がなく、初診で受診された場合、または症状が安定し他の医療機関を紹介したにも関わらず同じ病気で再受診された場合には診察料の他に選定療養費を徴収することが義務付けられています。

令和4年度診療報酬改定に伴い、当院では、「選定療養費」として、患者さまにご負担いただく額を次の通り改定いたします。何卒ご理解下さいますようお願いいたします。

#### ■初診時選定療養費

他の医療機関から紹介状がなく、直接受診した場合

2022年9月まで	2022年10月から
5,500円(税込)	7,700円(税込)

#### ■再診時選定療養費

当院から他の医療機関に紹介となった患者さんが引き続き当院の診療を希望される場合

2022年9月まで	2022年10月から
2,750円(税込)	3,300円(税込)

(令和4年9月1日現在)



### 整形外科外来は完全紹介型です

整形外科外来は、平成26年9月1日より完全紹介型へ移行しました。初めて整形外科外来を受診される際、紹介状がない場合は診察ができません。必ず紹介状をご持参くださいますようお願いいたします。

※ただし、緊急その他やむを得ない事情により、他の医療機関からの紹介によらず来院した場合にあつてはこの限りではありません。

# 特集 糖尿病の

# 食事療法について



私が、ご説明いたします

糖尿病内科

蛭原 賢司

専門は糖尿病、脂質異常などの代謝性疾患です。学生時代はラグビーで体を鍛えていたつもりですが、運動不足のため体幹が弱くなりましたので、春から愛犬(チワワ)に先導されながら、妻と江津湖畔でウォーキングを行っています。



## (はじめに)

糖尿病の患者さんは医師から決まって「食事」に注意してください」と言われると思います。その時に何をどう気をつけたらよいだろうと思っただけではありませんか。今回はそんな皆さんの疑問にお答えしたいと思います。

## (糖尿病で血糖が上がるメカニズム)

糖尿病とは血糖(血液中のブドウ糖の量)が高くなる病気です。食事を摂ると血糖は上がりますが、膵臓から分泌されるインスリンにより血糖は下がります(図1)。糖尿病の患者さんはインスリンを分泌する能力が低下しているため、一定量以上のインスリンを分泌できません(図2)。また体重が多いとインスリンの働きが悪くなりますので(図3)、食事を摂れば摂るほど、体重が増えれば増えるほど、血糖が高くなってしまいます。

図1 血糖の上昇と低下

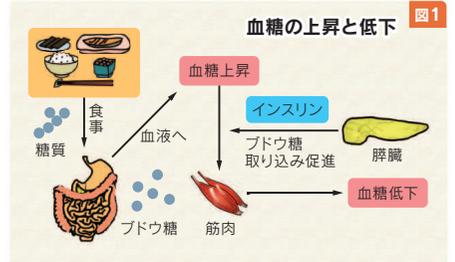


図2 糖質摂取とインスリン分泌

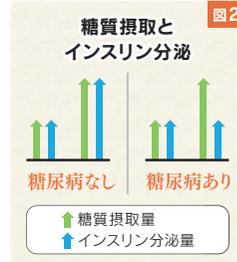
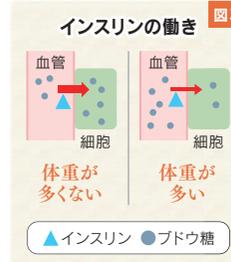


図3 インスリンの働き



食物中の糖質は胃と小腸で分解されてブドウ糖となり、血液に入ると血糖が上がります。血糖が上がると膵臓からインスリンが分泌されます。インスリンは筋肉などの細胞にブドウ糖を取り込ませて血糖を下げます。

正常では糖質を摂っただけでインスリンを分泌できますが、糖尿病では摂取した糖質に見合うだけのインスリンを分泌できません。

体重が多いとインスリンの働きが低下するため、インスリンの量が同じでも細胞には少ししかブドウ糖を取り込めません。

## (グループ別の問題点と解決策)

国は年齢ごとに死亡率が一番低い体重を「目標体重」として設定しています(図4)。ここではこの目標体重と血糖を基に4つのグループに分け(図5)、それぞれにおいて食事の問題点と解決策を考えたいと思います。

目標体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22 (65歳未満) / 22~25 (65歳以上)

65歳未満では身長×22を、それ以上では22~25を掛けます。65歳を超えると背丈が縮んだり、他の病気にかかっていることが多く、また筋肉量、活動量の個人差も大きいことから、22~25と幅を持たせています。

図5 体重別での分類

目標体重オーバー		目標体重以下	
① 高い血糖	② よい血糖	③ 高い血糖	④ よい血糖

## (1) 体重が多くて血糖が高い

- ① これは1日の摂取カロリーが多過ぎて、糖尿病の薬を使っても血糖が下がらないことが原因です。単純に摂取カロリーを減らすことで体重が減り、インスリンの働きが改善して血糖が下がりますが、体重減少が大いほど、血糖はより下がりますが(糖質摂取量と同じでも体重が1kg減るだけで血糖の指標であるHbA1cは0.1%低下)、問題点として次のことが挙げられます。
- ② 無理をした減量はリバウンドを招きやすい。目標とする体重があまりにも現体重とかけ離れていると長続きしない。
- ③ 毎日カロリーを計算しながら献立を考え、場合も段々とそれが苦痛になり、長続きしない。

## (2) 食間と食事の間だけでなく、食直後に甘いものを摂るのも間食なので控える。

- ① 食間に空腹感を来さないよう、体重オーバーにならない程度に3度の食事をしっかりと摂り、間食を控える。
- ② 食間と食事の間だけでなく、食直後に甘いものを摂るのも間食なので控える。
- ③ 夜間の間食は翌日の朝の血糖を上げるので止める。すぐに間食を止められない場合は、糖質カットの菓子、飲料水に切り替える。または間食の量を半分にしたし、間食を1日おきとするなどの工夫をする。
- ④ 果物は体によいからといって摂りすぎない。芋は糖質が1日1個量(芋150gのみ)を1日1個量とする。
- ⑤ 運動による血糖改善効果を過大評価しない。(散歩30分、普通の歩行20分、ウォーキング15分、ジョギング10分それぞれ80キロカロリー消費、80キロカロリー消費する運動を毎日行ってもHbA1cの低下は0.6%程度)
- ⑥ 食事時間が長いときは血糖が上がりにくい糖質をあまり含まない食べ物で代用する。
- ⑦ 食事時間が長いときは血糖が上がりにくい糖質をあまり含まない食べ物で代用する。

## (おわりに)

自覚をもって根気よく食事療法を続ければ、糖尿病であっても健康的な生活を送ることが出来ます。糖尿病の薬は高価なものも多く、医療費もばかになりません。正しい食事を行うことで、薬が減り、医療費も安くなりますので、今日から実践してみたいかがでしょうか。食事時間が長い時に何を食ったらよいかなど、もっと具体的な対策を知りたいときは、担当の医師または栄養士にご相談ください。特に管理栄養士による栄養指導を受けてと体重、HbA1cともより改善が得られやすいと言われています。当院には熱心な管理栄養士が複数在籍していますので、いつでも気軽に相談してください。

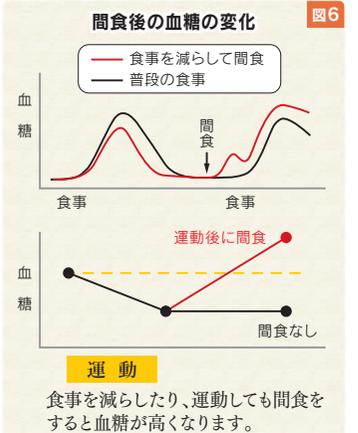
## (2) 体重が多いが血糖はよい

これは糖尿病の薬でよい血糖が得られている患者さんに多く、食べ過ぎて血糖が高くなっても薬を増やせばよいと思っただけが原因です。①のグループでは触れませんでした。②のグループでは触れませんでした。③のグループでは触れませんでした。④のグループでは触れませんでした。⑤のグループでは触れませんでした。⑥のグループでは触れませんでした。⑦のグループでは触れませんでした。⑧のグループでは触れませんでした。⑨のグループでは触れませんでした。⑩のグループでは触れませんでした。⑪のグループでは触れませんでした。⑫のグループでは触れませんでした。⑬のグループでは触れませんでした。⑭のグループでは触れませんでした。⑮のグループでは触れませんでした。⑯のグループでは触れませんでした。⑰のグループでは触れませんでした。⑱のグループでは触れませんでした。⑲のグループでは触れませんでした。⑳のグループでは触れませんでした。㉑のグループでは触れませんでした。㉒のグループでは触れませんでした。㉓のグループでは触れませんでした。㉔のグループでは触れませんでした。㉕のグループでは触れませんでした。㉖のグループでは触れませんでした。㉗のグループでは触れませんでした。㉘のグループでは触れませんでした。㉙のグループでは触れませんでした。㉚のグループでは触れませんでした。㉛のグループでは触れませんでした。㉜のグループでは触れませんでした。㉝のグループでは触れませんでした。㉞のグループでは触れませんでした。㉟のグループでは触れませんでした。㊱のグループでは触れませんでした。㊲のグループでは触れませんでした。㊳のグループでは触れませんでした。㊴のグループでは触れませんでした。㊵のグループでは触れませんでした。㊶のグループでは触れませんでした。㊷のグループでは触れませんでした。㊸のグループでは触れませんでした。㊹のグループでは触れませんでした。㊺のグループでは触れませんでした。㊻のグループでは触れませんでした。㊼のグループでは触れませんでした。㊽のグループでは触れませんでした。㊾のグループでは触れませんでした。㊿のグループでは触れませんでした。

## (3) 目標体重以下だが血糖は高い

これは1日の摂取カロリーは適量も血糖を上げやすい糖質の摂り過ぎが原因です。このグループの患者さんからは次のような声をよく耳にします。

図4 間食後の血糖の変化



同じ糖質でも菓子、ジュース、果物などに含まれるブドウ糖、果糖、ショ糖などの単糖類、二糖類(これは1gで血糖を3mg/dl上昇させます)は、お米や芋の成分である多糖類のデンプンに比べて吸収が速く、より血糖を上げます。1日の摂取カロリーが変わらなくても血糖を上げやすい糖質を多く摂っているため血糖が高くなっているのです。また運動を行った後は血糖が下がりますが、油断して菓子やジュースを摂ってしまうと、運動前に比べて、かえって血糖が高くなります(図6)。

最後に④のグループですが、現在の食事療法は上手にこなしていますので、これからも継続してください。

《診療科目》

内科 循環器内科 糖尿病内科 内分泌・代謝内科 人工透析内科 腎臓内科  
 脳神経内科 外科 呼吸器外科 心臓血管外科 消化器外科 整形外科  
 リウマチ科 泌尿器科 リハビリテーション科 放射線科 麻酔科

《外来診療》

受付時間 / 平日 8:30~12:00〔整形外科 8:30~11:30〕〔泌尿器科 8:30~11:30〕  
 診療時間 / 平日 9:00~17:00  
 休診日 / 土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)  
 ※救急患者を除く

《許可病床数》

204床 (一般病床 200床・感染症病床 4床)

外来診療医師一覧表

令和4年9月1日現在

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土	
外科 消化器外科	午前 新来・再来	8:30	江上寛	江上寛	松田貞士	江上寛	松田貞士	
	午後	12:00	毛井純一	毛井純一	松田貞士	毛井純一	松田貞士	
心臓血管外科	午前 新来・再来	8:30 12:00	毛井純一	-	-	-	-	
整形外科* *「完全紹介型」 (必ず紹介状が必要です)	午前 新来・再来	8:30 11:30	清原悠太	佐藤広生(非)	大多和聡 非常勤医師	吉村優里奈	赤城哲哉 非常勤医師	
リハビリ科	午前 新来・再来	8:30 10:30	大多和聡	赤城哲哉	大多和聡	赤城哲哉	担当医	
泌尿器科	午前 新来・再来	8:30 11:30	-	-	-	中村武利	-	
内科	午前 新来	8:30 12:00	蛭原賢司	本村一美	小野敬道	平原智雄	石田秀太	担当医 救急対応
			本村一美	蛭原賢司	石田秀太	小野敬道	担当医	
	午後 新来・再来		宇宿弘輝(非)	小野敬道	本村一美	森岡真美(非)	本村一美	
	午前 新来・再来		平原智雄	-	水谷浩徳(非)	-	-	
	午後 新来・再来		-	-	泉裕一郎(非)	-	石田秀太	
腎臓内科・ 人工透析内科	午前 新来 再来	-	-	盛三千孝	泉裕一郎(非)	-	石田秀太	
総合診療科	午前	8:30~12:00	-	江上寛	毛井純一	-	-	
小児リハ	午後	15:00~16:30	-	吉田定信(非)	板井義男(非)	吉田定信(非)	-	
放射線科	読影担当医		前田陽夫	前田陽夫	前田陽夫	前田陽夫	前田陽夫	
内分泌・代謝内科	午前	8:30~12:00	-	宮村信博	宮村信博	宮村信博	宮村信博	
糖尿病センター	午前	8:30~12:00	蛭原賢司 富田さおり(非)	宮村信博 蛭原賢司	宮村信博 富田さおり(非)	宮村信博 蛭原賢司	富田さおり(非)	
腎透析センター	~15時 15時~		盛三千孝	中村武利	石田秀太	第1・3 石田秀太 第2・4・5 盛三千孝	第1・3・5 盛三千孝 第2・4 石田秀太	
リハビリテーション センター	午前 午後	9:00~11:30 13:30~15:30						
健診センター	担当医		福田秀明(非)	吉田定信(非)	吉田定信(非)	吉田定信(非)	[AM] 福田秀明(非) [PM] 吉田定信(非)	

※(非):非常勤医師  
 ※診察には「紹介状」が必要です。(紹介状がない場合は、選定療養費として5,500円(初診)、2,750円(再診)が必要となります。)

曜日、時間を  
お間違いないく



「おいしい」  
病院食レシピ

当院で提供している美味しくして健康づくりに寄与する、家庭でも簡単にできるメニューの紹介

(管理栄養士 吉武 茉莉花)

今日は、当院の春の行楽弁当(令和4年4月)で提供した炊き込みご飯と主菜の一品をご紹介します。春の旬の野菜そら豆を使った色鮮やかなレシピです。

材料(2人分)

●そら豆と桜えびの炊き込みご飯(2人分)

- 精白米……………90g
- もち米……………90g
- 桜えび(乾燥)……………7g
- そら豆……………30g
- 塩……………1g
- 酒……………4g
- 水……………220g

〈1人分〉

- エネルギー……………335kcal
- たんぱく質……………9.5g
- 塩分……………0.6g

●そら豆と鶏肉のおかか味噌バター炒め(2人分)

- 鶏もも肉(皮付き)……………140g
- そら豆……………60g
- 塩……………0.8g
- コショウ……………少々
- エリンギ……………60g
- 有塩バター……………10g
- 麦味噌……………10g
- 酒……………10g
- 本みりん……………6g
- かつお節……………1g

〈1人分〉

- エネルギー……………262kcal
- たんぱく質……………17g
- 塩分……………1.1g



作り方

●そら豆と桜えびの炊き込みご飯

- ① 精白米ともち米は洗ってザルにあげ30分おいておく。
- ② フライパンで桜えびをからっとするまで炒める。
- ③ 炊飯器に①と分量の水、塩と酒を入れて混ぜ、桜えびを入れて炊飯する。
- ④ そら豆はさやから出し、黒い部分に包丁で切り目を入れて茹で、冷めたら皮をむく。
- ⑤ 炊きあがったら崩れないようにそら豆を加えそっと混ぜたら出来上がり。

●そら豆と鶏肉のおかか味噌バター炒め

- ① そら豆の蒂(ヘタ)を取り3分茹でし、色が飛ばないように氷水で冷ます。
- ② エリンギを食べやすい大きさに切る。
- ③ 鶏もも肉を一口サイズに切り、塩とコショウをふり下味をつける。
- ④ フライパンに有塩バターをしき、皮面を下にして鶏もも肉を焼く。
- ⑤ 鶏もも肉の皮に焼き色が付いたら裏返し、ある程度加熱できたらエリンギを加える。
- ⑥ 麦味噌を酒と本みりん溶いたものに加え一煮立ちさせる。
- ⑦ 最後にかつお節とそら豆を加えて軽く炒め、皿に盛った後更にかつお節をフワッと乗せて完成。