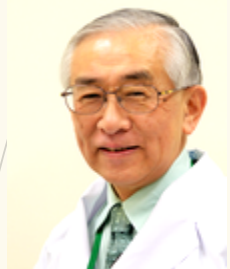


東都文京 だより

2020年1月1日 第20号

発行：医療法人社団大坪会
東都文京病院広報委員会
〒113-0034
東京都文京区湯島3-5-7
TEL: 03-3831-2181

—2020年・年頭のご挨拶—



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願
い申し上げます。

昨年5月1日より元号が「令和」に改まりました。象徴する漢
字は「令」でしたが、一昨年からの「災」は収まらず、9月～
10月には東日本で台風大雨被害が相次ぎ、各地で土砂崩れや河
川の氾濫が発生しました。自然災害の被害は年々大きくなり、
海外でも欧州の熱波、アマゾンの森林火災など、地球温暖化の
影響はさらに深刻となっており、国際的取り組みの強化が望めます。

国際政治・経済では、米中貿易戦争、イラン核合意の行方、イギリスのEU
離脱問題、ラテンアメリカの経済的混乱、徴用工問題を巡る日韓関係の悪化な
ど、不安定要因は多く、特に朝鮮半島の非核化と拉致問題の解決の兆しが全く
見えないのは非常に残念なことです。一方、ラグビーW杯の日本開催、吉野彰
博士のノーベル化学賞、ローマ教皇の来日と核兵器廃絶の訴えは、多くの人に
感動と勇気を与えてくれました。今年は、オリンピック・パラリンピックが東
京で開催されます。多くの国の人々との出会いとスポーツを通して得られる感
動が楽しみです。

さて、東都文京病院は、発足後5年9カ月になりました。地域医療ネット
ワークの中で、三次医療の大学病院と一次医療や在宅医療を担う診療所との中
間施設として、二次救急医療の一角を担ってまいりました。皆様のご支援のお
かげで、患者数の増加に伴い、病院の財務も改善されました。昨年後半には小
児科診察室の増設、眼科診察室の改装、採血開始時刻の変更、泌尿器科外来の
増設など、外来診療体制が強化されました。さらに、入院病棟では、リハビリ
テーション機能の増強に伴い、地域包括ケア病床が増床され、地域包括ケアシ
ステムの一員としての役割を果たすこともできるようになりました。今年は、
より質の高い医療・ケアを提供できるように、さらなる成長・進化を目指して
まいります。

また、東都文京病院は、現病棟の東側隣接地に、10年後の地域医療ニーズに
対応できる新病棟を建設する基本構想を、地域の皆様のご意見・ご要望をいた
だき立案中です。東都文京病院は、急性期から回復期・慢性期の医療に加えて、
周産期・小児医療、健康長寿の延伸を目指す健診まで幅広く対応する「小回り
の利く総合病院」として、全診療科の総力を結集し、ワンチームで地域の皆様
の健康を守ってまいります。今後とも皆様の一層のご支援・ご協力をお願い致
します。

2020年元旦
東都文京病院院長 杉本充弘

食後高血糖にご用心

皆さんは食後の血糖値を気にされたことはありますか？

食後の高血糖は脳梗塞や心筋梗塞を起こす、動脈硬化を生じさせる原因となります。血糖値を下げるためには膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが重要な働きをしますが、もともと、日本人を含めた東アジア人はインスリンの分泌能が低く、欧米人の半分しかありません。そのため、東アジア人は糖尿病になりやすく、世界の糖尿病の25%に東アジア人が関与しているとされています。

健診などでHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)という数値を検査したことがある方もいるかもしれませんが、その数値が5.6%以上の場合、糖尿病の数値までは達していなくてもすでに正常よりは血糖値が高い状態になっていて将来の糖尿病発症のリスクが高い方が含まれていることがわかっています。このような方では食事をした後の血糖値が正常よりは高い状態になっている可能性があり、糖尿病の方だけでなく食後高血糖を考えることは大切であるといえます。

良い血糖値を維持するための基本の一つは食事です。食事を一工夫することは食後高血糖の抑制につながります。最近、糖質制限という言葉が耳にすることが多くなったと思いますが、各栄養素の中で最も急峻に食後の血糖値を上げるのは糖質です。ただし、炭水化物は糖質と食物繊維からなっており、日本人の糖尿病が増えた要因のひとつに食物繊維を食べる量が減ったことが挙げられていることを考えると、炭水化物が全て悪者というよりも、その摂取量や菓子類・ジュースで使われるショ糖や果糖といった単純糖質の摂取を改めて考える必要があると思われます。

その他、野菜を先に食べるとよいというの聞いたことがあると思いますが、野菜はもちろんのこと、タンパク質でも炭水化物より先にたべることで、食後の血糖値が抑制されることが示されています。また、一食抜くことは次の食事の高血糖につながることもわかっており、欠食はよくありません。欧米人のように強くはない膵臓を大切にするためにも、毎日の食事のできることをしてみると良いと思います。

(2019年9月19日 第42回 公開健康教室での講演から)

内科 和泉 梢



お知らせ

当院では現在、ホームページの更新を行っています。見にくい箇所、情報が不十分な点などがあるかと思いますが、何とぞご理解のほどお願い申し上げます。