

京都にユニークな 食事指導と運動指導を行う クリニックがある。

梶山内科クリニックである。
院長である梶山静夫先生は、
味のよい糖尿病食を患者の家に
宅配するアイデアを思いつき
2年前から実践。
血糖値管理で成果を上げている。
一方、運動療法に関しても、
高齢者や運動が苦手な人向けに
気功を応用したウォーキングや
スクワットを考案。
簡単にできて高い効果が
期待できる運動療法として
医療関係者などから
注目を集めている。

効果的な上に美味。 糖尿病食の宅配に 大きな可能性

いまから2年ほど前。梶山先生は、いくら指導しても糖尿病食に馴染めない人たちへの対処法を考えていた。当時でも食品メーカーが作った冷凍の糖尿病食は販売されていた。しかし、それらの多くは、患者の舌を満足させる



患者さんに推奨している宅配用糖尿病食
写真提供 / はーと&はあと

ることができなかつたという。初めのうちはなんとか食べても、結局は長続きせず、そのうちドロップアウトしてしまう患者もいた。それならば、医師や管

理栄養士の指導のもと、すでに調理済みの糖尿病食を宅配したらどうか... 梶山先生はそう考え、病院の食事を専門に作るベンチャー企業に声をかけてみたという。すでに高血圧患者用の減塩食を手がけていたその企業も、いつかは糖尿病食を手がけてみたいという希望を持っており、話はとんとん拍子に進み、さっそく宅配用糖尿病食の開発が開始された(写真)

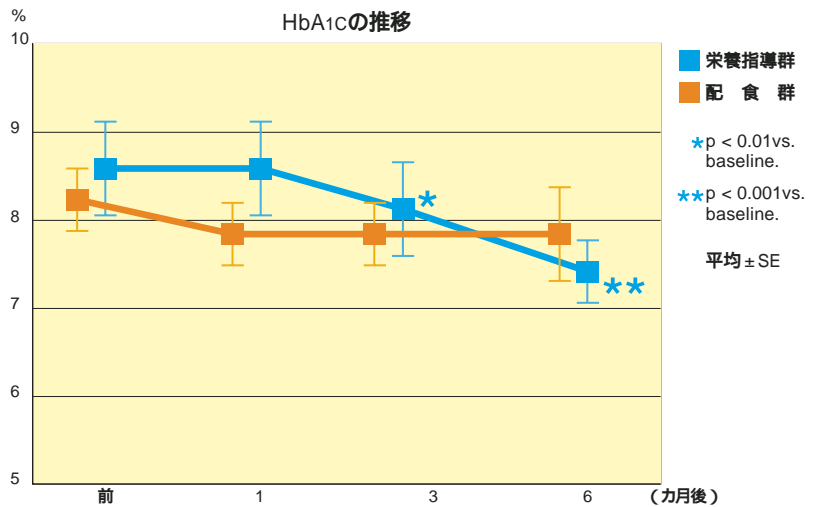
「食品交換表や見本を使った指導はどこでも行っていますが、それだけでは多くの患者さんは実感が湧かないようです。やはり実際に体験し、身を持って分かる、そこが大切なのです」

食事指導だけでは血糖値のコントロールが困難な患者も、宅配食を併用することで管理が驚くほど良くなった。

「5月に開催された日本糖尿病学会で、当

図 / 外来糖尿病栄養指導における糖尿病食配食の効果

(第48回日本糖尿病学会年次集会にて発表、2005年5月)



Profile かじやま しずお

1977年京都市立医科大学卒業。1985年京都市立医科大学助手、1988年明治鍼灸大学内科学教室教授、1993年京都市立病院糖尿病・代謝内科部長。2004年より梶山内科クリニック院長。日本糖尿病学会評議員、京都府糖尿病医会理事、京都府糖尿病協会顧問などを務める。

糖尿病食の宅配から気功スクワットまで。
ユニークな発想で糖尿病患者をサポートする専門クリニック。

梶山内科

クリニック

院長 梶山静夫先生

クリニックのデータを発表しましたが、来場者から大きな反響をいただきました」（図）のように、栄養指導と宅配食を併用することで患者さんの生活習慣は大きく是正された。

しかし、問題がないわけでもない。コストが高いのである。

「現在1食につき900円ほどコストがかかっていますが、その半分は配送費です。当クリニックでは1日3食ではなく、ご馳走を食べることが多い夕食を宅配食に変更するように指導していますが、それでも月に27,000円ほどの出費になります。これを何とかして1食500円。コンビニエンス・ストアの弁当と同じぐらいのコストで抑えることができれば、宅配用糖尿病食は全国的に普及すると思っています」

特に初診の患者や食の乱れがちな患者には効果的で、「1カ月ほど取って味を覚えたら、後はご自分で作ればよいのです。仮にまた修正が必要なおときには宅配食を取り、何度も繰り返しながら続けるという方法が、効果とコストの両面からも良いのではないのでしょうか」

時間の都合で教育入院がままならない場合でも、この宅配用糖尿病食で入院と同様の効果を上げることできるだろう。

室内で5分間。 高齢者でも継続できる 気功スクワット

一方、運動療法については、すでに気功ウォークを10年ほど前から患者に勧めてきた実績を持つ。

「ご自分で運動をすることができる患者さんなら、気功ウォークを取り入れる必要はありませんが、特に運動が好きではないという方の場合、毎日続けることが辛くなるケースもあります。そういう時は気功ウォークが適しています」

気功の呼吸法を取り入れることで、ゆっくりとした動きでも効果的に筋肉を刺激することができる。特に太ももの筋肉を刺激することがポイントで、通常のランニングやジョギングに劣らない効果が得られる。

気功スクワット

内気功と呼ばれる呼吸法を用いた気功スクワットを、毎日5分間行くとインスリンの利用効率を上げることができる。



曲げます
息を吐きながらゆっくりと屈伸運動を行う。このとき、できるだけ肩を細めながら突き出し臍の下に気を集中させる。



伸ばす
ある程度曲げたら、今度は反対に膝をゆっくりと伸ばす。このとき臍の下に気を集中しながら、空気をゆっくりと吸い込む。

「糖尿病の患者さんは高齢であったり、整形外科領域の疾患を持っていたりすることが多いので、気功ウォークでも辛いという場合があるのですね。そのような時は、わたしが考案した気功スクワット(上コラム)が適しています」

これなら外に出る必要もなく、毎日わずか5分間で効果的な運動療法が行える。「雨の日でも冬の寒い日でも、屋内でできますから長続きします。気功の呼吸法を身につけるのも、それほど難しくはありません」

実際に気功スクワットを体験してみると、そのゆっくりとした動きからは想像もできないほど汗をかき、身体が温くなるから不思議だ。



現在、宅配用糖尿病食は京都と大阪の一部地域で行われているものの、まだ本格的に稼働を開始したといえない。しかし、糖尿病治療の基本である食事については、厚生労働省なども糖尿病の1次予防に力を入れ始めたことから、今後より真剣に検討・議論されていくのは確実であろう。そして、医師や管理栄養士などが後ろ盾となった本物であれば、大きな市場が期待できるのではないかと、梶山先生が指摘された物流コストにしても、宅配食を取る人の総数が増えれば、いよいよ先効率的な共同配送ができるだろうし、大衆薬やトイレットリー製品との共同宅配を活用していく方法も考えられる。

増え続ける糖尿病患者、さらに進行する高齢化社会を背景に、さまざまな分野で宅配事業の可能性は確実に広がっており、どりわけ食の世界は、想像以上に早い展開を見せるのではないだろうか。