

高木医院 糖尿病友の会

「長良糖生会」



会報 No.11

2008年12月

現在の会員数は18名です。
(高木医院のスタッフを除く)

H20.4.10 春のお楽しみ会の報告

毎年開催している長良公園のお花見会ですが、今年はいにくの雨のため、高木医院の待合室でお楽しみ会を行いました。
花見弁当(糖尿病食)をいただき、みんなでゲームやカラオケなどを楽しみました。

エネルギー(カロリー)や栄養バランスを工夫したお花見弁当です。ちらし寿司とエビフライがおいしかったです



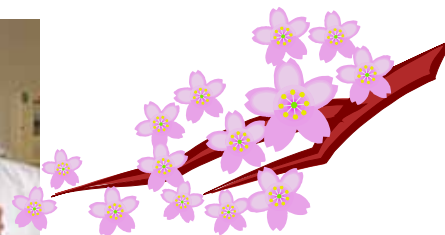
ジェスチャーゲーム。
当院スタッフの熱演
ジェスチャー当てに
挑戦！！



カラオケで
皆さん熱唱です！



音楽にあわせて歌いながらアクション！
だんだん難しくなりますよ～



来年はお花見できるといいですね

あなたは大丈夫？

脂質異常症改善のために

「脂質異常症」とは？

今までは「高脂血症」と呼ばれていた病気で、以下の診断基準にあてはまるものを言います。糖尿病の合併症として大変多くみられます。血液検査をしたときは注意して見て下さい。

脂質異常症の診断基準(空腹時採血)

高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール 140mg/dL以上
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール 40mg/dL未満
高トリグリセライド血症	トリグリセライド 150mg/dL以上

脂質異常症を予防、改善するためにこれらのことに気をつけましょう。糖尿病食にも共通する点がいっぱいありますよ！

コレステロールが気になる場合

●コレステロールを多く含む食品をとりすぎないようにしましょう。

食品からとるコレステロールは、1日300mg以下を目安にしましょう。ただし、コレステロールの多い食品を極端にさけると、栄養バランスをくずしがちなので注意が必要です。



コレステロールを多く含む食品

肉の脂身 レバーなどの内臓肉 バター 卵黄
マヨネーズ イクラなどの魚卵 うなぎ 丸ごと
食べる小魚や塩干しの魚 など

●抗酸化食品を積極的に食べましょう。

コレステロールの酸化は、動脈硬化を促進します。β-カロチンやビタミンC・Eなどにはコレステロールの酸化を防ぐ働きがあるので、これらを多く含む食品を十分にとりましょう。



抗酸化成分を多く含む食品

緑黄色野菜 果物 いも類 大豆・大豆製品
ごまなどの種実類 米や小麦の胚芽 など

●食物繊維を多く含む食品を積極的にとりましょう。

食物繊維は、余分な栄養素や有害物質を吸着して体外に排泄する働きがあり、コレステロールを下げたり、肥満や便秘の改善に大いに役立ちます。不足しないよう心がけましょう。



中性脂肪が気になる場合

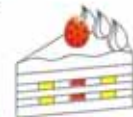
●禁酒しましょう。

アルコールのとりすぎは、中性脂肪値を高くする大きな原因となるので、飲酒は極力ひかえるようにしましょう。せめて中性脂肪値が正常値になるまでは、きっぱり禁酒するのが一番です。



●炭水化物を多く含む食品のとりすぎに注意しましょう。

炭水化物を多く含む食品の中でも、特に菓子類に多く含まれるブドウ糖や果糖は、デンプンの多いご飯などに比べて中性脂肪を増やしやすいう性質があります。主食となるご飯やパン、めんなどは適度にとり、甘いものをできるだけひかえるように。また、果物も適量を守りましょう。



ブドウ糖や果糖を多く含む食品

ケーキやチョコレートなどの洋菓子 ようかんや大福などの和菓子 清涼飲料水 果物※ など
※果物は、バナナなら中1本、りんごなら小1個程度が1日の適量の目安です。

食物繊維を多く含む食品

玄米などの未精製穀物 そば とうもろこし 納豆
おから 枝豆 いも類 ごぼうなどの根菜 野菜
果物 きのご類 海藻 こんにやく など

おとなりの

調剤薬局から
こんにちは！

クスリ博士
クスリ博士



平成調剤薬局
長良店 店長
薬剤師
鍵谷 貴司

インスリン注射薬

前回までは糖尿病の内服薬について説明をしましたが、今回はインスリン注射薬の説明をします。

糖尿病はすい臓から分泌されるインスリンの不足、あるいは作用不十分で血糖値が高くなる病気です。インスリン注射薬は、糖尿病患者さんの体内で不足しているインスリンを注射によって補い、血糖をコントロールするお薬です。健康な人のインスリン分泌パターンを再現するために、多種多様なインスリン注射薬があります。

(次回は、種類についての詳しい説明をします。)

インスリンを注射によって補い、血糖をコントロールするお薬です。

当薬局で扱っているインスリン注射薬

レベミル注300フレックスペン
ノボラピッド30ミックス注フレックスペン
ノボリンN注フレックスペン
ノボリン30R注フレックスペン

注) 低血糖症状を起こす可能性があります。

低血糖を起こしやすい時とは？

食事の量が少ない。
食事の時間が遅れた。
運動量が多すぎる。
空腹時に激しい運動を行った。
インスリン注射量が不適切。

対処法

ブドウ糖を約10g、ブドウ糖を含むジュースを約200ml、砂糖を約10gなどのいずれかを摂り、安静にして15～30分様子を見ましょう。
それでも症状が消失しない時は、同様の手順を繰り返しましょう。
そして必ず早めに医師にお知らせ下さい。

1日2食にすればやせるか？

肥っているのは健康のあかしと思われがちです。しかし、何事も過ぎてはダメで、体格指数の1つであるBM(I 本文参照)が25以上あったら肥り過ぎ、30以上あったら積極的に治療が必要と思ひましょう(筋肉が多い場合は肥満とは違ひます)。



さて、1日3食で肥るのだから、「1日2食か1食にすればよいだろう」と考える方がおります。

しかし、1日1食にしても1食が3,000kcal以上もあれば肥ってしまいます。お相撲さんのチャンコ鍋を考えてみればわかるように、お相撲さんは力いっぱい稽古をして、チャンコ鍋を食べ、昼寝です。それでも肥ることができるのです。

糖尿病と関係なく、成人男性の食事の回数と肥満の頻度を調査した結果では、1日1~2食の人は57%、3~4食の人は42%、3~4食で食間も食べている人は33%、5食以上の人は29%と、回数が多いほど肥満が少ない傾向がはっきり出ています。つまり、「まとめ食い」や「どか食い」をする人は肥りやすく、いつも少しずつ食べている食行動の人は肥満がいくらか少ないという結果でした。

運動をすればエネルギーを消費するので、肥満を防げるし、その分多く食べてもよいと思っている方がいます。しかし、運動で消費するエネルギーはそれほど多くありません。食品交換表の1単位を消費するには散歩25分(体重70kgの場合)です。30分散歩したからといって、その分食べればかえって肥ってしまうのです。

あまり食べないのにやせない方がいます。これは栄養素が体温として発散しにくい人で、遺伝子を調べるとわかります。その場合には、ほかの人よりも多く努力しないと体重が減りません。

肥っている人は、脂肪肝にもなります。肝機能が悪いからといって安静にして栄養分をとっていると、ますます悪化してしまいます。脂肪肝とわかったら食事をより一層制限して、体を動かして体重を減らすことがもっとも効果的です。

肥っているからとやせ薬を飲む方がいますが、なかには危険なものもありますから、必ず主治医と相談してから用ひましょう。

編集後記

今年も残りわずかとなり、寒くなってきましたが、体調はいかがでしょう。野菜をたっぷり入れた鍋物がおすすりです。柿やみかん、さつまいもやかぼちゃなど、この時期ついつい食べすぎになりがちですので注意してくださいね。

毎年秋に参加している「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」が、今年は雨天のため中止でした。来年の秋はぜひとも晴れて、皆さんと参加したいと思ひます。

会報誌や勉強会でとりあげてほしい話題や疑問がありましたら、お気軽にお寄せください。