



東陽病院 鈴木健士医師

健康への

メッセージ

シリーズ ②

糖尿病の話

はじめに

仲良くつき合うには
食べ過ぎず
不摂生をしない

光町の皆さんこんにちは。先月は薬害というすこし横道にそれた話になってしまいました。今月からは元に戻って病気についてお話ししたいと思います。高血圧について多い病気という糖尿病ではないかと思ひますので、今回は糖尿病についてお話ししたいと思います。

糖尿病とはその名の通り尿に糖分が出てしまう病気です。なぜ糖が出るかというと血液の中の糖分が高くなりすぎます。食後には誰でも高くなりますがインシュリンというホルモンが出されることですぐに体の各部分に吸収され短時間で正常値に戻ります。しかし糖尿病の人ではインシュリンが出る反応が悪くなっているのです。だからと血糖が高いままになってしまいます。そのため本来は尿にはほとんど出ない糖がこしだされてしまうのです。



つまり糖尿病とは血糖を下げるインシュリンというホルモンの出が悪くなった病気ということです。ではどうしたらよいかということですが、まずは血糖のバランスをとる上での負担を軽くしてあげることで

す。つまり食事のカロリーを減らすことです。そうしてやれば多少ホルモンの出が悪くてもなんとか間に合わせる事が出来ます。規則正しく三食を適度な量を食べることが一番体にやさしいリズムということ。間食が多いのも大敵です。間食を止めるか、カロリーの低いものに替えるだけでぐっと病気のコントロールがよくなる患者さんもいます。また軽い運動をしてエネルギーを使うことでも糖を下げる事が出来ます。これも体の負担を減らすことが出来ます。ただしあまり激しい運動を急にするると他の病気も心配です。また糖尿病で腎臓が弱っている人などでは逆に悪いこともありますから注意してください。

よる治療という事になります。治療についてはまたあとでお話ししたいと思います。今回は序章ということで簡単に病気の生活上の注意点を話しましたが、次回はこれおとなしい顔をした糖尿病がいかにか恐ろしいかご説明したいと思います。糖尿病の患者さんともかわいから読まないなどと言わずにぜひ読んでください。乞うご期待を。

《人気の本ベスト10》

- | (順位) | (作品名) | (著者名) |
|------|-------------|--------|
| ① | マークスの山 | 高村 薫 |
| ② | サザエさん | 長谷川町子 |
| ③ | プリンセスはご・入・学 | 赤川次郎 |
| ④ | たいのおかしら | さくらももこ |
| ⑤ | 悪魔を追い詰める! | 赤川 次郎 |



直木賞作品「マークスの山」は人気No.1

ほんの **森**

＝ 町立図書館 ＝

☎843311

9月 ハイビジョンシアターのご案内

- 10日(日) 手塚治虫アニメ 「山太郎かえる」「るんは風の中」 10:30 14:00上映
- 17日(日) 手塚治虫アニメ 「雨ふり小僧」「緑の猫」 10:30 14:00上映
- 24日(日) アニメ・手塚治虫物語 「ぼくは孫悟空」 10:30 14:00上映



- ⑥ 幽霊劇場 赤川 次郎
- ⑦ 天使の自立 シドニィ・シエルダン
- ⑧ 特急「しなの21号」殺人事件 西村京太郎
- ⑨ ミス 赤川 次郎
- ⑩ ワイルド・スワン ユン・チアン



7月

開館日数 25日 来館者数 22,033人 図書貸出冊数 29,771冊