

東陽病院 鈴木健士 医師

健康への メッセージ

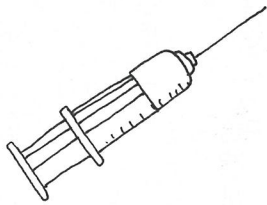
シリーズ②⑥

光町の皆さんこんにちは。今月は前回お話し出来なかった糖尿病のインシュリン治療についてお話ししたいと思います。

糖尿病の患者さんの中で飲み薬だけではうまく血糖が下がらない人はインシュリンで治療します。インシュリンは以前にお話ししましたが、体内のすい臓という臓器から出される血糖を下げるホルモンです。これを投与し直接血糖を下げるわけです。インシュリンという薬は飲み薬はありません。ですから注射で投与するわけですが、毎日病院に来るわけにもいきませんから患者さん自身に注射してもらおうのです。自分自身に針をさして注射するというのは何だか恐ろしいことのようにですが、きちんとやり方を習えば比較的簡単ですし、針は細いのであまり痛くありません。

インシュリン治療をはじめるときは、注射の仕方をおぼえることとインシュリンの量を決めるために入院して行います。

その2 インシュリンの注射



しかしどうしても入院できない患者さんなどでは、外来治療でインシュリンをはじめるともありません。どちらの場合も看護婦さんが注射の仕方をやさしく教えてくれます。インシュリンの注射は原則としては朝・夕の二回投与ですが、誰

糖尿病のはなし

インシュリン治療について

でも一日に二度も注射するのは嫌ですから一日一回朝のみ注射している方が多いかと思えます。しかし、最近では糖尿病も病気の期間が長いと合併症が起こる確率が高くなることから、特に若い患者さんでは一日三回とか六回投与する方法もあります。

昔、野球の巨人軍にいたガリクソン投手も一日三回注射していたそうです。どのような方法でも定期的に血糖を検査し一番適した投与方法と投与量を決定し、糖尿病とうまくつき合ってください。

インシュリン治療する上で最も注意すべき点は、飲み薬の時と同じようにまず低血糖です。インシュリン自身に血糖を下げる作用がありますから飲み薬よりも低血糖が起こりやすく充分注意する必要があります。ですから食事をとらずに注射することはもちろん御法度です。またインシュリンの量や種類を間違えたりすることも大変危険です。ですから注射する前によく注意してください。自分の判断で打ったり打たなかったりなどはもつてのほかにすよ!

糖尿病についてどういう病気が、食事療法、治療とお話ししました。最後にもう一度いいますが、この病気をなおすのは患者さん自身です。医者にかかせる、という考えでは決してよくありません。また症状がなくても安心せずに必ず定期的に医者にかかり、血糖を調べてください。常に糖尿病がうまくコントロール出来ていることをチェックし健康に過ごして下さい。

「敵を知り己を知らば百戦して危うからず」



一月七日は、七草がゆを食べる日ですね。この風習は平安時代からあったようで、『枕草子』にも登場しています。

古くはセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの春の七草を、羹(熱い吸い物)にして食べると万病を除くとされてきました。

その後、七草をかゆに入れるのが一般的になりました。七草をまな板の上に置き、「七草なすな、唐土の鳥が日本の土地に渡らぬ先に七草なすなを摘みそろえ」と唱えながら包丁やすりこぎで音を出してたたく風習が広く行われるようになりました。鳥追いの歌のようです。

旧暦の時代は野に出て若菜を摘んだものが、新暦になってからは雪深い

七草がゆ

ところなどでは七草をそろえることが難しく、一〜二種類の菜だけを使うこともあります。

ところで最近では、七種の草をセットにして鉢植えにしたものも売っていますし、レトルパックにした七草がゆもあります。また、七草をフリーズドライにしたものもあります。そのまま、かゆに入れればいいわけです。これをふりかけ代わりにご飯にかけて食べる人もいます。

いずれにしても、七草を食して新しい年を元気で過ごしたいという気持ちには変わりはないわけです。



放送大学学生募集
第1学期(4月授業開始)

テレビ・ラジオを通じて自宅で学習できる大学(教養学部)

対象 18才以上

受付 2月15日(木) 問合せ 放送大学本部 千葉市美浜区若葉2-11 ☎043-276-5111