



東陽病院  
内科医師  
鈴木健士

横芝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。が、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えますので、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血液の中の糖分が高くなってしまうからです。血液中の糖は正常では100mg/dlぐらいです。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ため、だからと血糖が高いままになってしまふのです。そのため、本来は尿にはほとんど出ない

# 健康ウォッチング

22

## 糖尿の話 ～はじめに～

糖がこじだされてしまふのです。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ことが出来ます。規則正しく三食を適当な量を食べることが、一番体にやさしいリズム

ということですが、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のが出来ますから、これで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と他の病気も心配ですし、

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。

つまり糖尿病と仲良くつき合おうと思ったら、まず食べ過ぎないで不摂生をしないということに尽きることです。

それは、薬による治療ということになります。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、序章ということに簡単に病気の方の生活上の注意点を話ししましたが、次回はこのおとなしい顔をした糖尿病がいかに恐ろしいか、

ご説明したいと思えます。糖尿病の患者さんもおこ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。



## 香りを暮らしのなかへ

### 香料やハーブが一役

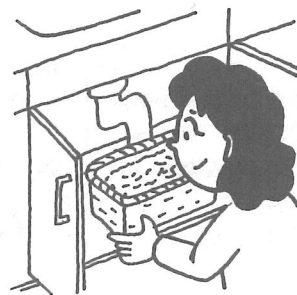


生活の中に、香りを手に取り入れてみませんか。においの気になるところや、香りでさわやかな気持ちになるような場所に使ってみましょう。

においが気になる場所はトイレ。市販の芳香剤で、嫌なにおいを消すのも一つの方法です。ただ、便器そのものがにおう場合は、アルコールでふきまじょう。汚れが目立つ部分は、レモンの皮でふくと汚れが落ちますし、さわやかな香りも残ります。

また、ミントなどのハーブは香りが強く、においを吸収する力があります。トイレに置いておくだけで、嫌なにおいをとってくれます。

さわやかな気持ちにさせてくれる、香りのキャンドルを作ってみませんか。ろうそくのしんを取り除き、鍋でろうを溶かします。好みの香料を入れてかき混ぜ、手ごろな空き缶に熱いうちにろうを流し込み、取り除いておいたしんを中心に差し込みます。これで出来上がりです。お客様を迎える日など、玄関に香りのキャンドルをともし、香りのおもてなしをするのも一つ



の趣向です。

台所のグリルやオーブンのにおいは、ゴキブリの発生の原因になりかねません。ラベンダーやミントなどの乾燥させたハーブを、流し台の下などに入れておきましょう。ゴキブリは、こうしたハーブのにおいを嫌います。香りもいいですし、ゴキブリ退治にも効果的です。

ラベンダーの香りは、気持ちを鎮静させる効果があるといわれています。市販されているラベンダーを買ってきて、いくつかの小袋に分けて詰め、まくらや布団に入れておくと香りが移ります。また、ラベンダー精油をまくらカバーやシーツにスプレーしておくのも、安眠効果を高める一つの方法です。