



東陽病院  
内科医師  
鈴木健士

# 健康ウオッチング

23

横芝町の皆さんこんにちは。先月から糖尿病について話を始めましたが、今月はその続きをお話したいと思います。糖尿病という病気は、初期にはあまり症状がありません。尿に糖分が大量に出ると尿の量も多くなり脱水状態になるので、のどが渇いて水分を多く取るようになります。また、エネルギー源の糖分が出ていってしまい、吸収されにくくなってしまうため急にやせてくることもあります。このような症状が出る方もいますが、全く無症状で検診で指摘されて初めて気付く方も非常に多いのです。検診で糖が高いと言われたけれど特に症状もないし全く元気だからそのまま放っておいているなんて方、いませんか？糖尿病は症状がなくても体の中でひそかに進行しているかも知れませんよ！そしてこの症状がないというのが一番の「くせもの」なのです。

## 糖尿病の素顔

誰でも痛いなり何なりの症状があれば医者にかかるのか、薬を飲むとかその症状を取り除くように対処します。しかし、症状がなければ気付きもしないし、また検診でいわれたとしてもあまり気にしないという事になりがちです。誰だって薬をのみ続けるのは、嫌ですから糖尿病だと言われて薬をのみ始めた人の中にも「でもやっぱり症状がないから」と薬をのむ事をやめてしまう人もいます。そしてそのままどんどん病気は進行していくのです！では糖尿病はあまり症状もでないあまり怖くない病気なのでしょうか？答えは「ノー」です。糖尿病は全身の細かい血管を侵します。特にやられやすいのが腎臓、眼、神経と言われます。腎臓が障害されると尿が出にくくなったり、むくみが出たりします。そしてその一度悪くなった腎臓を元に戻すことは出来ません。多少の機能の改善が期待できる程度です。

眼の症状も急激に出現することがあります。大した前触れもなく突然網膜（カメラのフィルムにあたる眼の奥にある膜）に出血を起こすこともあります。そうなる前から「何とかしてくれ」と言われても視力が少しは戻ることが期待できるかもしれない、なんていう返事しかできないのです。神経障害でしびれや痛みで長年つらい思いをしている方も多いのです。皆さんはこんな糖尿病の恐ろしい素顔を御存知だったでしょうか？大分恐ろしいことばかりを話しましたが、この病気のもう一つの顔は、うまくコントロールさえしていれば全く息災でいられるということです。何も症状もなく生活できるのです。怒らせるも奥の方でとても恐ろしいことが起きているが、うまくつきあえば仲良く共存出来る。何だか女のひとと同じかなんていったら怒られてしまうでしょうか。



## 白菜をおいしく漬ける 半日ぐらい天日で干す

白菜をおいしく漬けるには、必ず新鮮な材料を使うようにしましょう。

白菜は、縦四つに割るか六つに割ります。根本に切り込みを入れて、手でさくようにして割ります。切り口を上にして、半日ぐらい天日で干しましょう。直射日光に当たると、甘味が出ます。干した後はよく水洗いをして、軽く水を切りま



す。白菜漬は、下漬けをした後に本漬けをします。下漬けは、白菜と塩だけで漬けます。白菜二株（約五キロ）に対して塩百二十五グラム（白菜の重さの二・五％）で漬けてみます。容器の底に分量を計った塩の一部をふり、白菜の切り口を上にして葉と茎を交互に一列に並べ、その上に塩をふっていきま。二段目以降も同じ要領で、これを繰り返します。上段になるほど、塩を少しずつ多めになるようにふってください。

漬け終わったら上からきつく押し、容器より一回り小さめの押しぶたを乗せ、白菜の二倍の重さの重しを置きます。二、三日すると白菜のかさが減り、水