



東陽病院  
内科医師  
鈴木健士

# 健康ウォッチング

24

横芝町の皆さんこんにちは。今回は糖尿病の治療についてお話ししたいと思います。

以前に糖尿病の治療は自覚を持って食事療法や適度な運動をすることが基本であることはお話ししましたので、今回は薬による治療をお話し

## 糖尿病の治療

### その1 飲み薬

糖尿病の薬には、飲み薬とインシュリンの注射があります。食事療法だけではうまく血糖をコントロール出来ない時には、まず、基本的には飲み薬から治療を開始します。糖尿病の飲み薬は、大きく分けて二種類あります。ひとつは臓器からインシュリンを分泌させて血糖を下げる薬です。糖尿病では、インシュリンの分泌が悪くなることから血糖が高くなってしまふわけですから、その分泌を薬でよくしてあげるわけです。もうひとつは、食事の栄養分が、ゆっくりと吸収されるようにして食後に血糖が上がりすぎないようにする薬で

す。インシュリンの分泌が鈍くなる食事の中にいってきてもすぐに反応することが出来ないため食後に血糖が異常に高くなってしまふわけです。この薬は栄養の吸収を少しやますことでゆっくりと吸収するよう

に合うようにするのです。(ただしこの薬は食前に飲まないで効きませんからご注意ください) これらの薬を飲む時には、いくつかの注意点が

あります。一番注意すべきは低血糖です。薬が効きすぎると血糖が下がります。冷や汗が出たり、ひどい意識を失ってしまったりします。このような症状がみられたら、すぐに砂糖や甘いアメやジュースなどをとって糖分を補給してください。糖分はすぐに吸収されますから症状は速やかに改善するはずですが、それでも良くならない時にはすぐ医者にかかってください。低血糖は、ほうっておくと倒れて

しまいますから明日になってからではだめですよ！ また、糖分を吸収しにくくする薬を飲んでいる人は、普通の糖などでは吸収が悪いため低血糖と思ったら薬を出した医者のところからもう「ブドウ糖」をなめるようにしてください。これならすぐに吸収されます。

低血糖はほうっておくと怖い副作用です。何度も起きるようなら早めに医者にかかって相談してください。また低血糖予防に一番重要なのは、食事がとれない時(吐き気があったり、検査の日など)は糖尿病の薬は絶対に飲まないことです。血圧の薬などは食事をとらなくて飲んでもあまり問題は無いですが、糖尿病の薬は飲まないようにしてください。

薬についてわからない点がありましたらいつでもご相談ください。「まあ大丈夫だろう」は禁物ですよ！インシュリンについてはまた後でお話したいと思います。



## シーツの再利用

### マットやパジャマを作ろう

古いシーツを使って、生活用品を作ってみませんか。シーツは大きな布地ですから、何を作るにも便利で、アイデアしだいでいろいろできます。簡単な利用法は、押し入れに収納した布団や座布団などを、シーツですっぽりと覆い、ほこりをかぶらないようにすることです。

シーツは、古くなると真ん中の生地が薄くなつてきます。破れないうちに二つに切って両端を縫い合わせると、もう一度シートとして使えます。

傷みの激しいシーツは、二センチ幅に切り裂いて、かぎ針で編んで足ふきマットを作ります。風呂場や洗面所、台所の足ふきにと、惜し気なく使えます。模様編み、形、大きさなどを工夫して編めば、おしゃれな足ふきマットができます。残りの布は、ミシンがけにして、使い捨てのぞうきんにしましょう。

シーツの傷んでいない部分を使って、まくらカバーやクッションの中袋を作ってみてください。子どもには柄模様やブランドのマークなどによって、お気に入りのシーツがあるものです。

好きな柄やブランドマークの手作りまくらやクッション、パジャマやネグリジェは、子どもたちにも喜ばれます。

もし、シーツがタオル地のものなら、適当な大きさに切って縁をかがれば、立派なバスタオルやタオルに変身します。チロリアルテープ(幅一〜二センチの刺しゅう入りテープ)を張ったり、縁にレースをつけたりすると、おしゃれなタオルになります。お手ふきを作ってもいいでしょう。

手芸の好きな人や器用な人は、シーツを草木染めで染めて、居間のソファや食卓のいすのカバーなどにしてはみてはいかがですか。生活のアクセントになります。

