



東陽病院
内科医師
鈴木健士

横芝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飲み薬はありせん。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

健康ウォッチング

26

インシュリン治療について

インシュリンの量を決めるために入院して行きます。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することもありません。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。ですから、インシュリンの注射は、原則として、朝・夕の二回投与ですが、誰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立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。

じょ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ってのほかですよ！

糖尿病についてどういう病気か、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。医者にまかせる、という考えでは決してよくなりません。また症状がなくても安心せずに必ず定期的に医者にかけ、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、健康に過ごしてください。

「敵を知り己を知れば百戦して危うからず」

卵酒は、これぞ「本家」という作り方はありませんが、代表的な方法を紹介しましょう。いずれの作り方も、用意するものは日本酒百八ミリリットル(一合)と卵一個、それに砂糖少々。卵黄のみを使う場合は、卵二個を用意してください。

その一：日本酒を小さい鍋に入れ、沸騰させます。生卵一個を割り、ボールに入れてよくかき混ぜます。火を止めた鍋に、かき混ぜた卵を細く少しずつ入れながら、はし5〜6本か泡立て器を使って、卵が固まらないように手早くかき混ぜます。このとき、すりおろしたショウガをひとつまみ入れます。好みによって砂糖を入れましょう。卵黄だけを使う場合は、ボールでかき混ぜる前に卵白を取り除きます。

その二：日本酒を、小さい鍋



卵酒を作る

材料は日本酒と生卵・砂糖少々



で沸騰しない程度に弱火で温めます。ボールに適量の卵と砂糖を入れてほぐします。卵黄だけを使う場合は、卵白を取り除きます。さましたお酒に、少量ずつ卵を加えて、固まらないようにかき混ぜます。もう一度弱火にかけて、煮過ぎない程度に温めます。トロミがついたら火を止めます。

その三：電子レンジで、お酒を三十秒温めます。ボールに卵と砂糖を入れてほぐし、温めたお酒に入れて二分間レンジにかけます。途中で一度、卵が固まらないよう手早くかき混ぜます。お酒に弱い人は、卵酒に酔い、気分が悪くなる場合がありますのでご注意ください。