

東陽病院内科医師

鈴木健士

健康ウォッチング

横芝町の皆さんこんにちは。今回は生活習慣病の中で最も重要な病気といえる糖尿病についてお話ししたいと思います。

糖尿病とは体を動かすエネルギーである血液中のブドウ糖（血糖）が上がりすぎてしまう病気です。血糖の正常値は約100mg/mlですが、これが170を越すと尿に糖が出てきます。そのため尿に糖の出る病気、糖尿病というのです。糖尿病には二つのタイプがあります。遺伝的にインシュリンという血糖を下げるホルモンの分泌に問題のある若年型の糖尿病と肥満などのためにインシュリンの効きが悪くなって起こる糖尿病があります。このインシュリンが唯一の血糖を下げるホルモンですからこれらの原因で血糖が高くなるわけです。最近出席したある講演会で演者の先生が面白いことをおっしゃっ

糖尿病について

ていました。それは「人間の歴史は飢餓と怪我のそれである。だから飢餓に備えて血糖を上げる物質はたくさんあるが、下げる物質はインシュリンというホルモン一つしかない。出血を止めるシステムは体内に十分あるが、固まった血液を溶かす機能（線溶系）は弱い。だから飢餓や怪我の危険が減少した現代では血糖が上がりすぎる糖尿病や血管に血栓（血の固まり）がつまる脳梗塞や心筋梗塞などがクローズアップされてきている」というものです。ちよつと極端な意見ではありますが、糖尿病が現代を象徴する病気であることは確かであるといえるでしょう。

血糖が高くなると何がいけないのでしょうか。血糖値が上がっても特に症状はありません。（600以上の極端な高値の時）は意識障害などが起きることが

ありますが、尿に糖が出ると尿量が多くなり脱水になるため、のどが渇いたりすることがありますが、ほとんど症状のない人も珍しくありません。しかし症状はなくとも高血糖は確実に体を蝕んでいるのです。高血糖になると細い血管がだんだんダメになっていきます。そのため特に腎臓、網膜（眼の中のちようどフィルムにあたる部分）、末梢神経（手足などの細い神経）に障害が起こるのです。そのため尿が出なくなつてむくみが出たり、眼底出血を起こして眼が見えなくなつたりするのです。また怪我をした時には傷は治りにくく、化膿しやすくなります。脳梗塞や心筋梗塞などの病気も起きやすくなつてしまうのです。まさに万病の元というべき病気ですが、この怖い糖尿病も生活習慣の改善でコントロール出来るのです。次回はその方法についてお話ししたいと思います。

「母親学級」を開催

とき 7月27日(金) 午後2時
場所 東陽病院2階
対象 制限はありません

文芸

俳句

藪切の鳴き声瞳凝らしけり

小林 順子

藪切の声ばかりなる芦の原

福田 幸子

行々子渡良瀬川を渡りけり

福田 幸子

行々子諸行無常を尋ねけり

今関 茂生

病む身には更衣することもなく

今関 茂生

更衣忘れしひとりの老いぐらし

今関 茂生

藪切や堀に変はりし古き川

玉虫たけし

藪切や水音立てず魚籠下す

玉虫たけし

藪切の鋭声や耳にいたく聞く

戸村 静華

更衣阿波藍染に魅かれあて

戸村 静華

サッパ舟娘舟頭行々子

山口 一秋

小袖より藍の風入れ更衣

山口 一秋

短歌

鯨幕ひきめぐらせし通夜の家に
友座りあつ遺族となりて

佐瀬 初音

八十路にてポランティア出来る身の
幸を思はざりしよ若き日の我

池田 春江

シャッターを開けたるとたん燕一羽
去年の古巣へますぐ入りきつ

秋葉 悦子

梅檀の樹をのぼりゆく蔦の葉の
さ緑五月の風に勢ふ

西山満里子

豆の香を爪の奥迄染み込ませ
空豆の莢ひた剥きあたり

八角 三枝

ふつつつと鍋に煮えゆく蚕豆は
ひとつまみの塩に味の整ふ

押尾 輝子

たんぼの絮のゆくへを目に追へり
浮きつ沈みつ遠のきゆけり

宇井 ちい

欠かさずに植ゑ続けしきさつま芋
孫ら食はずと今年作らず

鈴木 やす

夜半に覚め眠れぬままに浮びこし
歌を書きとむ暗きが中に

永藤 滋

糸柳の瘤は無数の芽生え見せ
その幼芽は天に向きたり

萩原 信一

大姉とふ法名ふさはし林さん
長く民生委員なされき

土屋 栗水

腰痛の持病に今も耐ふる夫
オランダ戦犯受刑者たりき

選者 斎藤つね子