



糖尿病友の会みさお会発行

発行所 〒703-8266 岡山市中区湊374の3
TEL.(086) 277-5560
FAX.(086) 276-3629
E-mail ayuhara@po.harenet.ne.jp
URL:http://www.yuhara-clinic.jp
湯原内科医院(院長 湯原淳良)
発行人 みさお会会長 古賀千恵子
定価一部100円(振替 01200-0-4245)

入会案内: 年会費5100円(みさお会 2000円)
(日本・岡山県糖尿病協会費等3100円)

手足の冷えやむくみの原因
冷え性には、「入浴後すぐに
手足が冷える」「手足が冷えて
眠れない」「体が温まりにく

糖尿病トピックス

先ごろ、大歩危遊覧船で四国
山地峡谷の自然を満喫した。
「喜寿の祝い」だと孫子からの
プレゼントだったこともあって、
気ままな一人旅を楽しんだ。岡
山駅から特急で1時間半ほどで
別世界に入れるので手ごろだ。
(外国人観光客が多いには驚
いたが)
温泉宿も自然派の趣向が凝ら
してあり、一泊ではもったいな
いほどだった。
一人旅は楽しい。リュックを
背負い、ゆっくり一歩一歩踏み
しめながら歩く。外国旅行をし
た人の多くが「やはり日本がよ
い」という。何がよいというよ
り、外に出てはじめて内のこと

歩くところ

長船 俊雄

が見えるということもあるのだ
ろう。旅に出ると知らない人と
の出会いもあるし、土地土地の
風情にも触れる。
日常から離れて自分を見つめ
直す機会にもなる。
毎日、健康の必要から意識
して歩いている。ちよつとした
目的の地までは、公共交通機関を
利用するが、最近では「ハンド
ル」より自分の足の方が頼りに
なっている。
仮に人生百年と考えても、残
りのほうが少なくなつたが、自
分の足で歩けるうちはそうあり
たい。
これまでのように、自分らし
く、いけるところまでいきたい。
い」などの症状がある。冷えだ
けでなく、むくみ、腹痛、頭痛、
抑うつ感、女性では生理不順な
ど、さまざまな体や精神面のト
ラブルを伴うことがあり、切実
な問題となる。
米国のクリーブランド医療セ
ンターによると、冷え性は男性
と女性の両方で起こるが、とく
に女性で深刻化しやすい。その

12月の薬膳 (豆腐入り肉団子とターメリック冬野菜のカレースープ)

(主食が2単位の人の場合)

Table with columns: 献立, 材料, 数量(g), 表1, 表2, 表3, 表4, 表5, 表6, 調味料, 塩分. Rows include ingredients like 肉、豆腐、卵、小麦粉、ターメリック etc.

な砂浜に米軍のコンク
リート製の鉄網壁が作
られていた。以前は鉄
条をグルグルまいた
ものであったが何のた
めか知らないがこのよ
うなしつかりしたもの
に成ったのだという。
○壁の向こうはきれいな
砂浜が広大に広がって
いた。キャンプ「シ
ユワブ」である。
○日本政府が埋め立て
を計画しているのはこ
の米軍基地につながる
た海岸で、広大な米軍
基地内に滑走路を造れ
ば済むものをわざわざ
サンゴがあり人魚の住
むきれいな場所を壊し
て作る必要があるのか
怒りを抑えきれない思
いであった。

◇ 編集後記 ◇
○昨年10月24日は湯原内科医院・
みさお会の40周年記念会の準備や
40周年記念誌発行で大忙しで2月
以降旅行に出かける暇もなかった。
○11月24日は土曜日を休診にして
沖繩に出かけた。保団連第33回医
療研究会に糖尿病の研究発表を
するためである。

○演題は「日常診療の中で使用を
選択したSGLT2阻害薬使用症例
の検討」で、2014年4月に発
売されて以来4年間の湯原内科医
院での29例の使用経験をまとめた
ものであった。
○この薬は尿糖をたくさん排泄さ
せる作用からあまり使われなかつ
たのだが、最近になって心不全や
腎臓に良いとの評価が出て全国的

世界的に使用例が増えている経口
血糖降下薬である。インスリンが
十分出ている方が対象ではある。
○せっかくだけ出かけたのだから保団
連のツアーとして24日午後バスで
辺野古まで行ってみた。
○連休のためか現場は静かで拍子
抜けしたが反対派の人のテント小
屋があり担当の方から反対運動の
詳細を聞くことができた。きれいな

「保険調剤専門」
みなさまの健康管理に
奉仕する店
みなと薬局
岡山市中区湊三七七の三番地
電話二七六一〇四六二

理由は、一般に男性より女性の
ほうが筋肉量が少ないこと、月
経・出産・閉経などに伴ってホ
ルモンのバランスが崩れやすい
ことなどがあげられる。
1 栄養バランスの良い食事
体には37度より低い温度の飲
食物を摂取すると体熱放散を少
なくし体温を上げ、37度より高
い温度の飲食物を摂取すると、
皮膚表面の血管を拡張させ体熱
放散を増やし、体温をもとに戻
す仕組みが備わっている。
体を冷やす食品を控え、体を
温める食品をとると冷え性を解
消できるという考え方があがるが、
第490回糖尿病講演会と
薬膳を加味した糖尿病食食事を
とき 二〇一九年二月十七日(日)
午前10時〜午後2時
ところ 湯原内科一階
会費 一〇〇〇円 (薬膳入り糖尿病食代)
内容
①医学ビデオ.....午前10時〜
「腎臓病の運動療法」
②医学講演.....午前11時〜
「動脈硬化に関係する病氣」
講師湯原内科院長 湯原淳良先生
③「薬膳を入れた糖尿病食」：ターメ
リックライス、黒米入りハンバーグ
のトマト煮込み、小松菜と人参の
サツト和え、カブのスープ、コー
ヒーゼリー
④運動療法の時間
土橋光雄先生指導

実際には冷えをすぐに解消できる食品はない。
特定の食品にこだわらず食事全体の栄養バランスを整えることが、冷え性を解消するためには効果的だ。例えば野菜や果物は葉・茎・皮など丸ごと食べるとその食材がもつ栄養素を無駄なくとれる。

2 温度差を調整しやすい衣類の選び方
スカートやストッキングなど

耳よりの情報

脂肪には「白色脂肪細胞」と「褐色脂肪細胞」があります。白色脂肪細胞はエネルギーをため込み、褐色脂肪細胞はエネルギーを消費したり、熱を産生したりします。そのため、褐色脂肪細胞が少ない人は体脂肪が多くなる傾向があるなど、肥満に大きくかかわっているのです。褐色脂肪細胞は寒冷刺激を受けたり、唐辛子の一種に含まれるカプサイチンという成分を摂取することで活性化するとされています。また、白色脂肪細胞が運動によって褐色化（ベージュ細胞）することも確認されています。やはり栄養摂取と運動は、ダイエットに欠かせない要素といえそうです。

脂肪細胞 2 種類

女性の衣類の多くは保温性が低く、薄着も多いので冷えやすい。指先やつま先などの体の末端が冷える人は、靴下を重ねて保温したりカイロで温めても、全

漢方薬と民間薬 ナツメ
子供のころ中国にいたことがあるがナツメはよく食べていた。種を抜いた乾燥したものはどこにでも売っていた。そのまま食べたり、焼いて食べていたり、つぶしてあんこにしたりを再現実しようとする苗木を植えていくがなかなか成長しない。
なつめは漢方では大棗と言って漢方薬に欠かせない薬草である。それ自体に①滋養作用があるほか②鎮静作用があり不安や興奮を鎮めるもつと大切な作用は漢方生薬の③生薬の刺激性を緩和することである。甘草、生姜、と並んで矯味三役といわれる。漢方処方の例としては①半夏瀉心湯として急性慢性の胃腸炎に、桂枝湯として虚弱な人用の風邪薬、胃腸の腹痛には小建中湯②ヒステリーの妙薬甘麦大棗湯、不安やストレスによる動悸に茶桂甘棗湯③いろいろな処方に入っている。
原産はヨーロッパ南部、アジア南部。落葉高木でとげをもつ。この木の親せきで種を珍重しているものに鎮静作用のある酸棗仁がある。
成分は糖類、有機酸、トリテルペノイド、サポニン。薬理作用は抗アレルギー作用、抗潰瘍、抗ストレス作用がある。

質問室

糖尿病の食事療法は食べすぎはいけないことは分かっていますが、糖質、蛋白、脂肪はどのようにとつたらよいのでしょうか、詳しく教えてください。
(50歳の主婦)

栄養の基本

3大栄養素は糖質・蛋白・脂肪です。これにミネラル・ビタミンが加わってつばな食事になります。最近グルコーススパイクをなくすために野菜を先に食べるのが流行っていますが、野菜を含めた副食を主食と一緒に食べることが一番大切です。

糖尿病の食事の基本
仕事量に合わせて必要カロリーを決めてそれを糖質60% 蛋白20% 脂肪 20%の割合に配分し糖質1gから4カロリー、蛋白1gから4カロリー、脂肪1gから9カロリーの計算で逆算して食べれる糖質量、蛋白量、脂肪量を決めます。これを3食に配分するのが基本です。

糖(炭水化物)

使用薬や仕事にもよりますが食事は3等分間食を入れた6回食に分けます。
以前の食品交換表では1200キロカロリー15単位の基礎食がありこれに仕事量に合わせて増加したり間食の分を加味して食事のサンプルを作っていました。

前に挙げた計算を省いて食事の指針ができていました。現在の交換表ではこの概念が消えていますのでやりがなくなっています。
糖質の場合1単位80キロカロリーではなく1単位糖質20gと考えると良いでしょう。1食2単位ではなく糖質40gとするとご飯でもパンでもうどんでも成分表で40gのものを取れば同等になります。1食4単位の場合は糖質80gのものということになります。

蛋白
カロリー比20%の蛋白は総カロリーが1200キロカロリーの人は240キロカロリー蛋白は60gが必要になります。
総カロリーから糖質と蛋白を引いた残りを脂肪に振り向けますのでこの場合20%ですから240カロリーで脂肪1g9カロリーで計算すると26gになります。
カーボカウント
基礎カーボカウント カーボとは炭水化物つまり糖質のことです。昔の交換表が単位でできていたものは糖質に関しては食品の中の糖質で計算するやり方です。1単位80キロカロリーは糖質20gです。食品の糖質量を知っておく必要があります。
応用力カーボカウント インスリン注射をしている人には必要な考えですが、食べる糖質1gに対してインスリンをいくら打つかという糖質/インスリン比、補正用インスリン効果値(追加インスリン単位の下げの血糖値)の計算が計算どおり

身の交感神経の緊張がゆるまず血管が広がらないため冷え性は改善しにくい。体の中心(体幹)の熱を手足に届ける工夫が必要となる。
最近保温や速乾といった機能性のあるインナーも出ているので、上手に利用すると良い。

3 生活に運動を取り入れて筋肉を鍛える
冷えの原因は「筋肉量が少なく、体の熱を多くつくることができない」「血流が悪いため熱をうまく運べない」こと。
歩幅を拡げて歩くウォーキングを1日30分、毎日行うと足腰の筋力を強化でき、下肢の静脈の流れを改善できる。

4 タンパク質を十分に取る
食事で摂取したエネルギーのおよそ8割は熱になるが、食事の量が少ない場合や、胃腸が虚弱で栄養吸収が悪い場合は、熱産生が不足して体温が低下しやすい。
栄養素によりカロリーは異なるがこのうち熱として消費される量を示す「食事誘発性産熱量」がもっとも多いのはタンパク質だ。炭水化物の摂取の多い人は体を動かすと熱が発生し、運動量の少ない人ではタンパク質の摂取量を増やすと熱が発生しやすくなる。

5 長時間の入浴は逆効果
入浴は体を温めるのに効果的だ。半身浴だけだと、冬には上半身が温まりにくく、肩や首のこりも改善しにくい。そのため、全身浴が勧められる。
湯船に肩まで浸かるのは5分間まで、全体は10分を目安にする安全だ。入浴しながら足のストレッチも効果がある。

6 アルコールを飲み過ぎない
アルコールには体を温めると思われがちだが、アルコールの代謝産物であるアセトアルデヒドが血管を拡張させるため、皮膚から熱が大量に放散される。そのため、お酒を飲んだあと体温が低下しやすくなる。
足の血管の動脈硬化が原因で冷え症状が起こることがある
足の動脈が途中で狭くなった詰まってしまう動脈硬化によって、酸素不足や栄養不足を起す閉塞性動脈硬化症(PAD)。
PADの症状は、まず冷感やしびれが起こり、やがて「間欠性跛行」(しばらく歩くと痛みが出る、休むとまた歩けるといった症状)があらわれ、それが進行すると安静時にも疼痛が起こるようになる。
糖尿病のある人では、足の冷えや痛みは、神経障害が原因の場合もある。(糖尿病ネットから)

ゆるやかな糖質制限食・低カーボ食

糖尿病治療は糖質との戦いです。昔は1カロリー重視であったとかいう批判がありますが実際には糖質量を頭に描いた治療であったと思います。糖質は一日100g以下にしないことを基本にしています。
極端な糖質制限食
市販されている糖質制限用食品はパン一つで糖質2gとかで前述した一日100g糖質摂取が守られていません。極端な肥満でインスリン分泌が保たれている人が数日間程度、空腹をいやすための間食用に用いるぐらいなら良いでしょうがそれ以外の人が行うのは大変危険です。特に腎臓が悪い人は絶対に手を出してはいけません。

1に食事2に運動

運動でのカロリー消費はそれほど多くありません。100km歩いて体重が1kg減るそうです。ウォーキングのような軽い運動を毎日、30分以上続けることがお勧めです。

流行語

注目される脂肪酸

脂肪は動脈硬化のもとと思われています。従って脂肪を少なくした食事が動脈硬化が中心になる糖尿病には良いと信じられています。脂肪には動物性脂肪と植物性脂肪があります。悪い脂肪は動物性脂肪で良い脂肪は植物性脂肪です。なぜそうなるかを考えてみましょう。
中性脂肪は化学的にはグリセリンに

3脂肪酸がくっついたものです。グリセリンは-OH基のあるアルコールに属する炭水化物でブドウ糖、果糖、砂糖などから作られます。果糖を取るとグリセリンが増えて中性脂肪が増えることとなります。

脂肪酸は-COOHを有するカルボン酸と呼ばれる炭水化物で炭素を軸にした鎖のようになっていて短いものから長いものまであります。長さによって短鎖脂肪酸、中鎖脂肪酸、長鎖脂肪酸と呼ばれます。また炭素の鎖に二重結合のあるなしで飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸と名前が変わります。

脂肪酸は必修脂肪酸があるように体内では重要な役割を担っているが飽和脂肪酸の取り方が多いとLDLコレステロールが増えて動脈硬化を促進します。一価不飽和脂肪酸には同じ構造でシス型とトランス型がありトランス型を多くするとLDLが増え動脈硬化を促進することが知られています。
不飽和脂肪酸には様々なものがあり今注目されているのはEPAとDHAに代表されるω系脂肪酸で魚類に多くありこれが少ないと動脈硬化作用が促進されることが知られています。

もし、糖尿病と診断されたら、**糖尿病医療共済 だいあ+1**

【糖尿病医療共済の特長】
①糖尿病を治療中の方も加入OK
②加入後、他の病気・ケガを保障
③そのうえ、糖尿病と合併症による入院・手術・通院を保障!

入院1日5,000円、手術5万円、10万円
(注:上記は1回の場合。2回まで加入できます。)

詳しくは、資料請求(無料)で。
TEL086-226-1800 全共済
引受共済会: 桃太郎共済会 (小規模共済制度)