



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 松田 通男
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)

全粒粉のパン、玄米、発芽玄米、雑穀米、麦ごはんなどの「全粒穀物」を食べると、糖尿

糖尿病トピックス

7分つき・玄米や麦ごはんなどの「全粒穀物」にはメリットがいっぱい
全粒粉のパン、玄米、発芽玄米、雑穀米、麦ごはんなどの「全粒穀物」を食べると、糖尿

炭水化物はすべてが同じではない
炭水化物を適切に選び、食べる量を調整することは、糖尿病をコントロールするための最良の手段。三大栄養素のうち、血

第19回歩いて学ぶ糖尿病おかやま後楽園ウォークラリー参加者募集

第19回 歩いて学ぶ糖尿病 おかやま後楽園ウォークラリー

- 期 日: 2020年4月19日(日)
午前10時00分~午後12時30分
(受付: 午前9時30分)
●開催場所: 岡山後楽園
●参加費: 300円(損害保険料として)
●申し込み締切: 2020年4月3日(金)
●お申し込み・お問い合わせ:
湯原内科医院みさお会事務局
☎(086)277-5560

糖にすぐに影響するのは炭水化物なので、その摂り方には工夫が必要。

米フロリダ州の7つの病院を擁する臨床ケアネットワークであるバプテスタヘルス、サウスフロリダで働く管理栄養士カーラ デュエナス氏の意見は「精製された小麦粉や白米などを食べると、炭水化物の量は同じであつても、食物繊維が少ないため吸収が速く、食後の血糖上昇が起りやすくなります。血糖値をコントロールする必要のある糖尿病の人にとって勧められ

第503回糖尿病講演会と

薬膳を加味した糖尿病食食事を
とき 二〇二〇年三月二十七日(金)
午前11時~午後2時30分
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11時~
「肩こりや肩関節の痛み」

②「薬膳を入れた糖尿病食: ターメリックライス、ふんわりジュース春ハンバーグ、シーザーサラダ、ごぼうのクリームスープ、豆乳ゼリー」

③運動療法の時間
土橋光雄先生指導
昼食後

④医学講演.....午後1時30分~
「感染症のいろいろ」
講師 湯原内科院長 湯原淳良先生

1月の薬膳(はと麦入りかきもちもち炊き込みご飯)

(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 rice, soy sauce, miso, and various vegetables.

〇小型のバスではあつたが狭い道をひやひやしながら通過してやっと辿り着いたのが元乃隅神社で123の赤い鳥居が並んでいるのは壮観で、波しぶきが荒く岩の間から竜宮の潮吹きがみられる。よくわからなかつたが、〇次は仙崎に移り金子みすずの生家とみすず通りを歩く。誠にきれいな通りで土地の人がいかにも誇りを誇りに思っているのかに驚いた。

「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

◇編集後記◇
〇新型コロナウイルス感染症の拡大により旅行はすべて中止し遠方であつたり人数の多い会議は欠席している。
〇1月12日から13日にかけてある企画があり参加して山口県を北に向けて旅した。〇その頃コロナのことは話題には上がつていたがよそごとのように思つていた。〇中国で習近平国家主席が国民の移動を禁止したのが1月20日であるからその1週間前になる。

〇1月12日9:28発のぞみで10:34新山口に到着。萩に到着し小さな漁港にある小さいフレンチレストランで昼食。
〇その後は萩ジオパークに到着後萩城下町を散策。吉田松陰・高杉晋作など幕末の志士達ゆかりの武家屋敷を見て歩いた。当時、庶民の生計に役立つようにとみかんを奨励したとこので各家家にかんきつ類が目立った。その途中萩焼のカップを買う。萩焼には珍しく色つきであった。〇その夜は憧れの長門湯本温泉大谷山荘泊りである(その後のテレビで下火で苦

しんでいる湯本温泉を気つけようとの社長の音頭を取っているとか)。最高の和式の旅館を期待していたが洋式の部屋がっかり、部屋付の露天風呂があつたがこまかくては入る気もせず大風呂に入った。食事時になり食べるところが部屋で違つていた。部屋によりランク付けがありこんな所で差別を受けるとは思わなかつた。上には上があるもので「音信おとすれ」という別邸があつた。今度はここに泊つてやろうと思巻いて部屋に戻

るのは良質なタンパク質、野菜や果物とともに全粒穀物です」
食物繊維が摂れる
 糖質は、血糖値を早く上げる「単純糖質」と、ゆっくり上げる「複合糖質」に分けられる。単純糖質はお菓子や果物などに

耳よりの情報

全粒穀物

精白などの処理で、果皮、種皮、胚、胚乳といった部位を取り除いていない穀物のこと。
 食事で全粒穀物を多く摂ると、精製された穀物の多い食事よりも、糖尿病や肥満、心臓病などのリスクを低く抑えられることが、多くの研究で示されている。
 身近にある全粒穀物として、全粒粉の小麦を使ったパンやパスタ、オートミールなどの食品、玄米(七分つき)、発芽玄米、雑穀米、大麦などの入った麦ごはんなどがある。
 「玄米は全粒穀物で食物繊維が豊富に含まれます。全粒穀物であれば、いくら食べても良いというわけではありませんが、白米を玄米に置き換える食事スタイルは、糖尿病や肥満のある人に勧められます」

含まれる糖質で砂糖・果糖・ブドウ糖。複合糖質は穀類やイモ類、豆類などに含まれる糖質で、でんぷん・二糖類だ。
 複合糖質は、消化・吸収されるまでに、単純糖質へ分解される過程が入るので、吸収に時間がかかり、血糖値を上げる速度が遅い。
 複合糖質は、健康的な炭水化物で、精白されていない小麦粉や玄米などの全粒穀物は複合

漢方薬と民間薬

朝鮮人参

日本では高価だが起死回生の薬として物語にもよく出てきた。食用の人参と区別するために朝鮮人参、高麗人参、薬用人参、御種人参の呼び名がある。確かに朝鮮半島、中国東北部を原産としている。
 漢方医学の古典「神農本草経」にのっているもので、一説によると根がひとの形に似ているから人参と呼ばれたとする。
 漢方の胃薬に多く入っている。胃腸の弱い人、消化不良の人に勧められる。日本漢方の中興の祖といわれる吉益東洞の「薬徴」によると心下痞鞭を治すと書かれている。心下とはみぞおちのことで上腹部がはって苦しく食欲不振、下痢のあるときは六君子湯、下痢が続くときは参苓白朮散、胃内停水るときは茯苓飲。
 もう一つは気力体力の低下したときに用いる。漢方では補気作用と言って非常に大切な作用である。難病、がんの時には重宝される補中益気湯、夏バテには清暑益気湯、がんで体力の落ちた時十全大補湯、かぜで倦怠感の強いとき参蘇飲、呼吸器の病気の時はニンジンを用いる。漢方では補気作用と言っている。漢方では補気作用と言っている。漢方では補気作用と言っている。
 鬱や神経症にも人参の精神系安定和洋が効果を発揮する。帰脾湯がよい。もう一つの作用は生津作用といい脱水から体を守る作用である。糖尿病や高熱の時体が乾燥するときに白虎加人参湯。痰の少ない咳に麦門冬湯。ただし高血圧症や実熱証の人には向かない。そんな時には人参を熱して作られた紅参が向いている。

糖質です。精白される過程で失われてしまう食物繊維、ビタミン、ミネラル、抗酸化物質など、不足しがちな栄養素が豊富に含まれる。
精製された炭水化物は不眠の原因にもなる
 成人の30%が不眠に悩まされているが、その原因の一端は食事スタイルにあるかもしれない。精製された炭水化物は、女性の不眠症のリスクを高める可能性がある。

があるという研究が発表された。食後に血糖値が急上昇すると、血糖を下げるインスリンの分泌が刺激され、高インスリンの状態になるおそれがあります。その結果、血糖値が下がり、アドレナリンやコルチゾールなどのホルモンの分泌が増え、睡眠を妨げられるおそれがあります。研究では、とくに糖質を多く含むジャンクフードや清涼飲料などをよく食べる閉経後の女性は、不眠症になる可能性が高いことが示された。
 逆に、食物繊維を多く含む野菜や果物を多く摂取している女性は、不眠症のリスクが低下するという。
 研究は、米国のコロンビア大学バゲロス医科大学のジェームズ・ガンウィッシュ氏らによるもの。

一口メモ

- 糖尿病の主食をどうする？ 「炭水化物は50〜55%」が最も健康的
- 玄米は苦手？ 「七分搗き」なら大丈夫 血糖値スパイクを抑える
- ワカメに食後血糖値の上昇を抑制する効果 白飯のGI値を低下

質問室

突然死が襲う心筋梗塞は恐ろしいと思います。長生きをしようと思えばそうなりたくないのです。(70歳の男性)

心筋梗塞は予防ができる病気です

急に心筋梗塞で亡くなる人は今でもよくあります。東京駅で電車で遅れそうになり走っていたら急に倒れた。マラソンに参加していた急に倒れたがAEDのお蔭で助かったという話は枚挙にいとまがありません。このような人でも事前に冠動脈の検査を受けていたら細いところがわかり治療していたらこの様な事態を免れたでしょう。

心筋梗塞の成り立ち

心臓は血液を一杯ためてそれを全身に送り出すポンプです。いくらか血をためていても自分の栄養になりません。自分の栄養は外側を取りまく冠動脈によって補給されています。冠動脈は非常に細く血管内にプラークがあると詰まりやすくなります。このプラークはLDLコレステロールから成り立ち大きくなるとはがれやすくなります。これが動脈硬化の姿です。**心筋梗塞と狭心症(攣縮性)の違い**
 狭心症は心筋梗塞の予兆と言わ

れます。冠動脈が収縮して細くなるると一時的に血が流れなくなり胸の痛みを起こします。その時間は大変短く数秒のこともあります。しかし痙攣ですからすぐもとに戻りますので詰まるわけではありませんので狭心症では死なないと言われます。しかしもともと血管が細くなっていたならばいつかは詰まることがあるでしょうからたとえ狭心症であっても本当に痙攣だけなのではなく調べておかないはなりません。

心筋梗塞の初期症状

一番特徴的な症状は左前胸部の痛みです。胸が苦しくて痛みが左に胸にあれば狭心症を疑います。数秒で収まれば狭心症ですが長く続いたり二トロールが効かないときは心筋梗塞の発症を考えましょう。左の痛みだけでなく上腹部痛、左肩の違和感などの時もあります。**心筋梗塞の治療**
 発作が起こつたらすぐ専門医のいる病院を受診しましょう。かかりつけ医には電話で連絡をとつたらよろしい。専門医はカテーテル検査をして詰まっているところを探し血栓を溶かすか冠動脈の開通を試みます。最後にステントを入れることになるでしょう。この処置は早ければ早いほどよろしい。

心筋梗塞後のリハビリ

処置後は適度の運動が必要です。

糖尿病があれば血糖管理を、高血圧があれば血圧の管理をしつかりする必要があります。脂質異常症のある人は薬物療法が必要でLDLコレステロールは80ぐらいにする必要があります。
心筋梗塞後の日常生活
 体重管理、脂質管理、血圧管理。血糖管理は必須ですが禁煙禁酒も実行したいものです。糖尿病がなくても果物、おかし、菓子パン、果物など糖分の過剰摂取は控えましょう。

流行語

コロナウイルス

今回の感染症は12月中旬に中国武漢で発生し浙江省から中国全土に広がっています。世界中に広がりをみせています。初期の症状は軽いが重症化すると肺炎を起こす。今回の病原体はコロナウイルスの仲間2月にWHOがCOVID-19と命名した。日本では新型コロナウイルス感染症と呼ばれている。

日本ではその事ではないと考えられたのはクルーズ船「ダイヤモンドプリンセス号」が2月3日横浜に入港したときからである。

中国では感染拡大を防ぐために武漢をはじめ全土を封鎖し人の移動を制限した。が時は春節の始まりを過ぎていて例えば武漢では人口1千万のうち500万人が市をはなれた後だとき。世界各国は中国からの交通を遮断したが日本・韓国は武漢や浙江省からの人だけに入国制限をかけ

糖尿病患者は、ガンの発症率が約2倍！
 ～糖尿病の治療中だから必要～
+糖尿病共済ガンぶらす+
 ●入院・手術・通院にガン保障をプラス！
 ●3つの告知に該当しなければ、糖尿病以外の持病があってもOK！
 詳しくは、無料資料請求で。
TEL086-230-0008:全共済(株)
 引受共済会: 株式会社共済 (小規模共済制度)