

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)

糖尿病トピックス

「大豆ファースト」で食後の血糖値の急上昇を改善

食後の高血糖の害
食後に血糖値が上昇するとインスリンが分泌されて上昇を抑えてくれる。食後高血糖のある

13年前に96歳で亡くなった母の遺品の中に「過去を忍ぶ」と題する50枚の書き物がある。これを見ながら今の自分と余生について考えてみた。その中の一か所に「徳、孤ならず必ず隣あり」との箴言があり、「これは正しいことはいつか必ず人々に理解してもらえらるという意味に通じる。いつべんにと言うわけではない。徐々にということである。いたずらに事を急ぎ他を誹謗するに急であつてはならない。まずは辛抱強く根気よく事を進めてゆくと謙虚な姿をとる意味なものである」と説いている。これを今の自分に問うてみる

遺訓に背いても

と、反省することの方が多い。難題だが逃げるわけにはゆかぬ。遺訓と思えば、守りたいとは思

長船俊雄

しかし、昨今の世相とりわけ為政者のふるまいには義憤を覚える。
自らは荒梵天と称した金子兜太さん(今年2月に98歳で逝去)も今の世相、特にアベ政治を断罪していた。まして、モリカケの茶番劇を見て何と言われたのだろうか。
自分は一国民として、遺訓に背いてでも、「辛抱よく、根気よく、謙虚な気持ち」では看過できない事態だと考えている。

食後血糖を測定しよう

健康診断では通常空腹時血糖値とHbA1cを検査する。正常値だったとして食後の血糖値が急

糖尿病ではインスリンの追加分泌が追い付かず食後に血糖値が上昇し血糖の日内変動の幅が大きくなり動脈内壁が損傷しプラークができて血管合併症になりやすい。

- ①医学ビデオ.....午前10時「大切にしてしようーあなたの腎臓」
②医学講演.....午前11時「脳梗塞の予防と治療の最新情報」
③「薬膳を入れた糖尿病食」タイ風カレー、タメリックライス、きのこのバターソテー、シャキシャキの大根サラダ、ヨーグルトとパイナップルのムース
④運動療法の時間
土橋光雄先生指導

第485回糖尿病講演会と
薬膳を加味した糖尿病食食事を
とき 二〇一八年六月十七日(日)
午前10時~午後1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)

上昇している場合がある。糖尿病の診療時の検査でも食後の血糖値の推移は、「食事負荷試験」を行わないと分からない。
食後高血糖の改善には大豆ファースト(大豆を先に食べる)
食物繊維が豊富な食品を最初に食べると、血糖値の急上昇や脂質の吸収を抑えられます。ベジタブルファースト(ベジファースト)も良いですが、大豆には食物繊維に加え、有益な栄養素が豊富に含まれています。
「食後高血糖」対策として効果的なのは、(1)炭水化物

編集後記

4月1日から診療報酬と介護保険報酬が改定された。診療報酬は診療に直接かわる報酬(俗に本体という)と調剤薬局にかかわる報酬と薬価改定の3つに分かれる。
糖尿病に関しては薬価が下がったことで院外処方では薬局の支払いは少なくなった。
血糖自己測定器加算 月に何回測

定するかで価格が分かれている、これに合わせて血糖試験チップを渡すことになる、60回以上の人が多いので3000円安くなった。
20回以上 4000円→3500円
30回以上 今までは4650円
40回以上 5800円→5800円
60回以上 8600円→8300円
80回以上 11400円→11700円
90回以上 今までは11700円
100回以上 13200円→11700円

120回以上 15000円→14900円
地域包括診療加算の診療所として届け出をした診療所では初診料に機能強化加算800円が加わった。
オンライン診療という新しい(妙な)診療形態が利用可能となった。ただし診療は毎回診察室で対面して行うものだが6か月対面診療した後でなら2か月続けてオンライン診療をしてもよい。使う機器は厚労省の定める情報通信機器を使用する。急

4月の薬膳(ソイバーガー)

(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 Soy Burger, Hijiki, Carrot, and Rosehip & Grape Fruit Juice.

変時にどう対応するかも計画の中に入れる。
○今回の改定は医療機関本体では0.55%600億円増やしたことになる。薬価は1.74%1900億円引き下げた。結果的には医療費は1.25%1360億円安く抑えた形になっている。
○在宅医療重視になり医師が在宅医療に力を入れるように仕向けたいようだがそれを採択するときいろいろ難しい条件(施設基準という)を付けているので採択しにくい仕組みになっている。
○在宅重視とはいっても少人数の家庭が多く重症の高齢者を家庭で介護するのは難しいのが現実で重症になると大半は入院を希望される。入院難民、介護難民をどうするかが問われている。

「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

(糖質)を食べ過ぎない(2) 野菜食べ始めるベジファースト がよいとよく知られている。さ

耳よりな情報

黒大豆(ブドウ豆)と 黄色大豆の違い

黒豆は大豆の一種ですが、有名な品種は「丹波黒」です。主に京都や滋賀で栽培されています。「丹波の黒豆」と聞けば誰でも知っています。皆さんが食べるのなら、正月か、黒大豆納豆くらいでしょうか。

栄養成分は普通の大豆と比べて多少違ってきます。黒豆の方が糖質量は多いです。

●乾燥大豆100g当たりの炭水化物の量は29・5g糖質11・6g、食物繊維17・9g

●乾燥黒大豆100g当たりの炭水化物の量は30・8g糖質14・8g、食物繊維16g

※炭水化物とは糖質と食物繊維を足した成分

黒大豆ポリフェノールには血管を若返らせる作用があると、神戸大学「フジッコ」が発表しています。黒大豆の種皮に含まれるポリフェノールに着目し、様々な機能性研究を行ってきました。特に、血管・血流に対する作用について、血管の細胞機能の改善、冷え性改善、むくみ改善などを確認してきました。

らに水溶性食物繊維や大豆タンパクの豊富な食事をすると満腹感を得やすくなる。

漢方薬と民間薬 夏バテ

夏になると夏バテになったと訴えてこられる患者さんが多くなる。熱中症というほどひどい人には点滴をするが、そこまでひどくない人には漢方薬を処方する。その中の一つに「清暑益気湯」がある。その昔江戸時代代猛暑になると漢方薬局では街角で大きな樽にこの煎じ薬をいれて柄杓で通りすがりの人にあるまったそのうである。

夏バテとは暑さのために食欲が落ちて脱水症になり汗も出ないために体の熱が放散されず発熱し苦しむ。対策としては脱水を補充し食欲の出る薬を考えることになる。漢方薬としては体に水分をためる滋潤の薬、熱を冷ます涼性の薬、胃腸をよくする健胃の薬、元氣を取り戻す薬の入った処方がある。清暑益気湯は人參・健胃、白朮・水分の調節、黄耆・発汗・氣力を付ける、当帰・血液の循環の改善、陳皮・健胃、甘草・調整薬、麦門冬・五味子・滋潤、黄柏・涼性の構成になつていて理にかなった処方であることがわかる。

今は便利なエキス薬になつていて柄杓で配る必要はなくなった。

また毎食後30分から軽い運動をするとうい。

食事の際にまず大豆から食べる「大豆ファースト」は筋肉量を維持したまま、無理なく減量できるといふ。肥満のある人、血糖値やコレステロール値、血圧が高めのひとにはおすすりである。大豆ファーストの食後血糖値上昇抑制効果を確認

大豆ファーストの食後血糖値上昇抑制効果を確認

フジッコは、食事の最初に蒸し大豆を食べる「大豆ファースト」が食後の血糖値上昇を抑制する効果を検証した実験を行い、2018年4月に都内で開催したセミナーで発表した。

その結果、「大豆ファースト」の食事には食後血糖値の上昇を抑制する効果があることを確認でき、さらに「大豆ファースト」は少量でも満腹感を長時間維持することが明らかになった。

「大豆ファースト」は、「ベジファースト」より少量で同等以上の食後血糖値上昇抑制効果を得られることが分かった。大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、日本人にとつては古くから食されてきた馴染み深い食品で、汎用性が高く幅広い料理で応用できる。

「大豆ファースト」のメリット

蒸し大豆100gに食物繊維が8・8g含まれており、これ

はゴボウ100gに含まれる量よりも多い。大豆に含まれる食物繊維は、水溶性と不溶性のバランスが良く、食後の血糖値の上昇を抑えるだけでなく、腸内環境を整える効果も期待できる。

さらに、大豆には良質なタンパク質や大豆イソフラボンが多く含まれるのに加え、リノール酸やオレイン酸などの体に良い不飽和脂肪酸も豊富に含まれる。

池谷医院(東京都)の池谷敏郎院長は「大豆ファースト」実践メニューとして、「ヨーグルトの蒸し黒豆添え」と、「蒸し大豆と野菜ジュースのスープ仕立て」を推奨している。

(糖尿病ネットより)

診療時間 (日・祝以外)

	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後3:00~5:00	○	○	休	○	○	休

自分の生活スタイルを見直し、何が体重増加につながっているかに気付くことが、ダイエット成功につながる。食事日記などをつけることさらに効果的だ。

質問室

腎臓が悪いといわれるとびっくりします。そのうち透析になるかもしれないといわれそうでひやひやします。そんな時どうしたらよいでしょうか。(70歳の主婦)

尿たんぱく

尿に蛋白が出ると腎臓病といわれます。当院では診療時には毎回尿を取ってもらっています。しかし尿たんぱくがプラスに出る人はめったにいません。ついでに尿潜血反応も調べています。むしろこちらが陽性に出る人の方が多いようです。

尿潜血反応

尿に血が出ているという表現をすることがありますが少しオパーな表現です。ごくわずかな血液でも反応が出ます。腎臓尿管膀胱尿道のいづれかからの出血を疑い精査します。

女性の場合性器からの出血が尿に混じることがあります。本当に尿からの出血で続く場合は癌があるかどうか心配になります。

尿たんぱくが出ない腎臓病がある

動脈硬化が起こると腎臓の動脈にも当然起こります。腎臓の血管の動脈硬化して腎動脈硬化症簡単に腎硬化症と呼んでいます。高齢者になるとあるのが普通ですが腎機能によって対応策が分かれます。この場合初期では尿たんぱくが出ませんがしたがって診断は体全体の動脈硬化があるかを見て判断します。

糖尿病の場合

蛋白の出ない期間が長く続きます。この時期には年一回は尿中微量アルブミンを測定します。30以上が出れば陽性と判断します。この時期は糖尿病腎症初期或いはII期と診断します。通常の尿検査で蛋白陽性になると糖尿病病の管理と生活習慣関係の検査値がよくなるように対策をたてます。

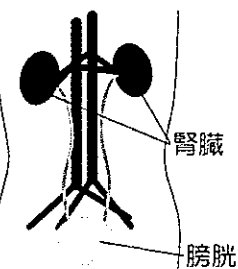
腎機能が低下したとき

糖尿病でもそうでない場合でも腎機能が大切で血液検査で判断します。血液でクレアチニンを測定します。それから計算でGFRを算出します。90、60、30、15で区切って対処法が示されています。60以上は正常、と考えてよいでしょう。60以下では腎臓が悪いと考えて血圧、血

糖、脂質、貧血、尿酸を嚴重に管理しなければいけません。15以下では透析の準備段階です。腎機能が低下したときの食事

原則はできるだけ高カロリーにして、蛋白を適量にして残りのカロリーを脂肪と糖質で配分します。糖尿病の場合糖質があまり多いと高血糖になります。決まった糖質量にして高血糖の部分はインスリンで下げます。脂肪はできるだけとるように植物油を用いて揚げたり炒めたりそのままパンにつけるとか工夫します。腎機能が悪くなると体内のインスリンが分解されな

いじめ溜まってきて血糖はさほど上がらなくなりますが、食塩は一日6gで過ごすのが理想です。



流行語

発言撤回

撤回とは、一般には、発言・提案など先に行った場面での行為等を後に取り下げることを行う。日本法上では、意思表示を行った者が、ある行為を将来に

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口の場合、2口まで加入できます。)

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)