

みさお

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

糖尿病友の会みさお会発行 発行人みさお会会長 松田通男
発行所 〒703-8266岡山市中区8374-3
TEL (086) 277-5560 Fax (086) 276-3629
E-mail ayuhara@po.harenet.ne.jp U.R. http://yuhara-clinic.ne.jp
医療法人藤原内科病院 (院長藤原淳良)
定価一部100円 (振替 01200-0-4245)

毎日2-3人の発生があります。コロナに気を付けて診療します 院長他一同

学術的研究で示された。

しかし極端な糖質や脂質の制限は、「長期的な生命予後(寿命)」に悪影響をもたらす可能性があることが、名古屋大学の研究で示された。

そこで人気を集めているのが、「糖質制限ダイエット」と「脂質制限ダイエット」だ。どちらも、体重減少や血糖値の改善などを促し、二型糖尿病や肥満の予防改善に有用という報告がある。

動などの生活スタイルを改善することは重要とする。

その一方で、二型糖尿病や肥満の予防改善に有用という報告がある。

その一方で、二型糖尿病や肥満の予防改善に有用という報告がある。

その一方で、二型糖尿病や肥満の予防改善に有用という報告がある。

毎日の運動でも週末だけの運動でも心臓への影響は同じ

米マサチューセッツ総合病院のキョウト氏が実施した研究で、「中強度〜高強度の運動(MVPA)を週150分以上」というガイドラインの推奨を満たしていれば、どのようなスケジュールで運動を行っても、心臓に有益であることが明らかになった。

この研究では、UKバイオバンクのデータをを用いて、ガイドラインで推奨されている運動量を短時間で集中的に行う場合と、より均等に(定期的)に行う場合とで、心血管イベント(心房細動、心筋梗塞、心不全、脳卒中)の発生リスクに違いがあるかどうかを調査された。

対象は、2013年6月8日から2015年12月30日までの間に加速度計で測定した1週間の運動量のデータがそろっていた8万9,573人(平均年齢62歳)。

週150分以上(MVPA50%以上)を1〜2日消化する「週末戦士群」が42.2%(3万7,872人)、定期的な運動習慣で推奨運動量を満たしていた「定期的な運動群」24.0%(2万1,473人)、推奨運動量を満たしていなかった「推奨量未達成群」は残りの33.7%(3万2,228人)。追跡調査は平均6.3年だった。

解析の結果、「週末戦士群」と定期的な運動群の双方で心血管イベントの発生リスクは同程度に低下した。「推奨量未達成」

た1週間の運動量のデータがそろっていた8万9,573人(平均年齢62歳)。

週150分以上(MVPA50%以上)を1〜2日消化する「週末戦士群」が42.2%(3万7,872人)、定期的な運動習慣で推奨運動量を満たしていた「定期的な運動群」24.0%(2万1,473人)、推奨運動量を満たしていなかった「推奨量未達成群」は残りの33.7%(3万2,228人)。追跡調査は平均6.3年だった。

解析の結果、「週末戦士群」と定期的な運動群の双方で心血管イベントの発生リスクは同程度に低下した。「推奨量未達成」

NISA

通常、株式や投資信託などの金融商品に投資をした場合、これらを売却して得た利益を受け取った配当に対して約20%の税金がかかります。

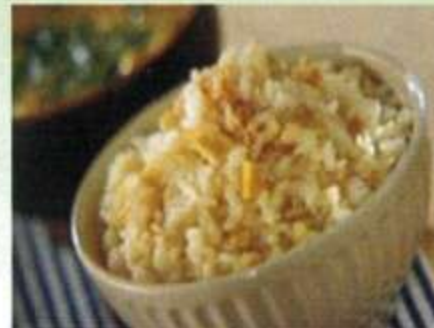
NISAがNISA口座(非課税口座)内で毎年一定金額の範囲内で購入したこれらの金融商品から得られる利益が非課税になる。つまり、税金がかからなくなる制度。

群に比べて「週末戦士群」と「定期的な運動群」では、心房細動リスクがそれぞれ22%と19%、心筋梗塞リスクが27%と35%、心不全リスクが38%と36%、脳卒中リスクが21%と17%低下していた。

キョウト氏は、「これらの結果は、心血管系の健康にとって最も重要なのは運動パターンではなく運動量で、運動量を増やす努力が週の中で均等に行われていても、1〜2日集中して行うだけでも、心臓の心血管疾患リスクや全体的な心血管系の健康に及ぼす影響は同等だと話す。その上で同氏は、「週1〜2回しか運動できないのであれば、少ない方がいい、あるいは、運動による効果は期待できない」と考えている人にとって、この知見は励みになると述べている。

シウガと油揚げの炊き込みご飯 体のなかから温まろう冷え性対策にもおすすめ

カロリー610 Kcal
材料(2人分)
お米1.5合
シウガ20g
油揚げ1枚
シウガ汁大さじ1
<調味料>
酒大さじ1
麵つゆ(3倍濃縮)大さじ2
下準備



米は炊く30分以上前に水洗いし、ザルに上げておく。シウガは皮をむき、みじん切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、みじん切りにする。

作り方

①炊飯器に洗ったお米、シウガ、油揚げ、シウガ汁、<調味料>の材料を加え、普通に炊く時の水量線まで分量外の水を加え、スイッチを入れる。

②炊き上がった後10分そのまま蒸らす。全体に軽く混ぜ合わせて、余分な水分を飛ばし、茶碗によそう。(森岡恵 料理研究家)

の監視防止を目的とし、原発推進の立場で政府の考えを追認する立場と云える。

③今回の処理水は核燃料に直接触れた水で通常の原発から出て来る器物を介した処理水とは本質的に違う。世界で初めての処理水でアルプスで処理されたといってもトリウム以外の放射性物質も残っている。

④ふんだんに水がたまっているというが水の侵入を防ぐ対策が提案されているがその検討が十分かという点については、

編集後記

○福島第一原発からの汚染水が千個のタンクに貯められているがこれ以上貯められないと、アルプスで処理したものを処理水と銘打って9/24海中に放出された。

○政府は、この処理水について「JTAEAは7/14放射線の影響については東電が現在計画しているアルプス処理水の海洋放出が人および環境に与える放射線の影響は無視できるもの」と結論付けた。JTAEAから安全といってお墨付きを買ったと言っ。

○JTAEAのグロッシン事務局長は

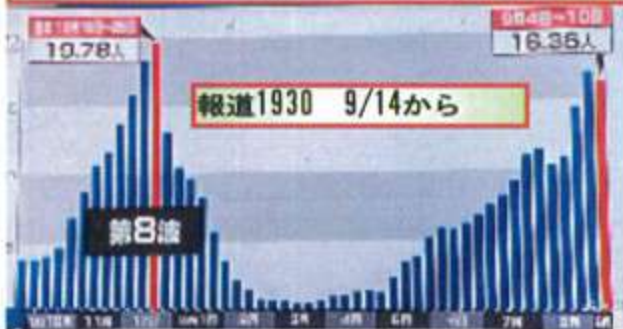
「処理水の放出は日本政府が決めることでこの報告書はその方針を推奨するものでも承認するものでもないと言った。

○の問題はいろいろな意見がある。

①政府と東電は2015.8「関係者の理解なしには処理水のいかなる処分も行わない」と約束した。今回の放出直前に全漁連会長に面会したが絶対反対と言われている。現地の漁業関係者は面会していない。約束をばいじった。

②JTAEAは米国主導で設立した機関で原子力技術の平和利用の促進や軍事転用

新型コロナウイルス感染症 1 医療機関あたり患者数



⑤処理水がたまって困るというが石油貯蔵タンクのような巨大なタンクに貯める方法やモルタルで固めて地中に貯蔵する方法

お知らせ

診療は原則予約制にしています。予約には余裕を設けていますので、やもうえず予約できずに診察を受けられる方は受付に申し出てください。

保険調剤専門
みなさまの健康管理に専任する店

みなと薬局

岡山市中区湯三七七番地
電話 二七六一〇四六二

10月以降の新型コロナ医療支援のイメージ

現状	10月以降
高額治療費 全額公費負担	3割負担者は定額3000円
入院費 高額療養費制度適用後に最大2万円補助	最大1万円補助
病床確保料 一律に支給	感染拡大時に支給
診療報酬 患者の受け入れなどで支給	減額
受診相談窓口 公費支援	公費支援を継続

は検討すらされていません。

⑥風評被害対策をしっかりとするというが処理水放出が40年以上続くといわれている代替わりする政府が本当に保証できるのか疑問がわく。○のように考えてみると政府の約束には不信を覚える。

米ペントン生物医学研究センターのカツマルシ氏は、「この研究結果は、運動を自分の都合に合わせて柔軟に取り入れることで、健康への効果が得られることを強調するも

のだと述べる。そして、「一般的に、どんな運動でも、何もしないよりは良い」と強調し、週150分以上の運動という目標を達成できな場合でも、医師は患者と協力して、

患者の年齢や健康状態に適した運動目標を立てるべきだと話す。同氏は、「目標値以下でも、運動量の増加は心血管疾患や早期死亡のリスクの減少を含め、健康に多くのベネ

フィットをもたらし」と述べている。



漢方薬と民間薬 ショウガ

ショウガ(生姜・生薑)は食材・生薬として利用される。熱帯アジア原産。日本ではシシヤの別称で呼ばれ中国植物名(漢名)は「姜」。日本には2-3世紀頃に中国より伝わり奈良時代には栽培が始まって中世のヨーロッパではショウガの需要がコショウに匹敵するほど高まった。

ショウガの根茎は、ギンゲロールとジンゲロン、ショウガオールに由来する特有の辛味と、ジンギペレン、ジンギペロール、シネオール、シトラールに由来する独特の香りを持つ。ショウガの種類

根生姜 前年収穫したものをヒネショウガ種ショウガとも呼ばれている

新生姜 収穫してすぐに出荷される根ショウガ表面は白っぽく、根には赤味がある。

葉生姜 根茎が小指程度の大きさにまで成長した段階で葉が付いたまま収穫したものの初夏が旬とされる一品種として谷中生姜がある。

棒ショウガ はじかみショウガ(筆生姜、芽生姜、一本生姜、軟化生姜 軟化栽培)15cm程度に成長したところで太陽に当て、茎元が紅色になったものを収穫するもの

葉ショウガ よりもさらに早く収穫したものはじかみとして焼き魚の彩りに使う。

紅生姜 梅酢で漬けたもの

乾生姜 新鮮な生姜(鮮姜)に対して区別する言葉として使用されており、日本薬局方の「生姜」と同じものである。

たねとして植えた根茎をヒネショウガ生姜と称して生薬に用いる

漢方の生姜は、本年に形成された根茎を秋まで育てて乾燥したもの。乾姜 生姜の表面の皮を取り去り、蒸して乾燥させたもの

局方の生姜(乾生姜)は、秋まで十分に生育させて葉が枯れてから、根茎を掘り上げて水洗いし、石灰をまぶして天日乾燥したものである。

薬能 辛温辛味により体を温める、解表発散作用、止嘔(鎮吐作用)、解毒(半夏の毒性を中和)

効能 生姜 発散作用、健胃作用、鎮吐作用、発散作用は主に発汗により寒気を伴う風邪の初期症状の治療に使われ、健胃止嘔作用は胃腸の冷えなどによる胃腸機能低下防止に使われる。乾姜 興奮作用、強汗作用、健胃作用がある。熱性が強い、辛熱の性質があるので胃腸の冷えによる機能障害では生姜より乾姜を使う。殺菌効果

搾汁液、チューブ入り搾り下ろし加工品、加熱乾燥処理を行ったものには細菌の発育阻止作用はない。甘酢漬には食酢が抗菌作用をもたらし、殺菌効果。副作用・薬との飲み合わせ 大量に摂取した場合、腹部の不快感、胸焼け、下痢、口や喉の炎症などを起す場合がある。抗凝固剤と飲むと薬効を高める。高血圧治療薬の薬効を高める。

保存法 保存するときはラップで包んで冷蔵庫で保存3-4日ほどはもつ長期保存するときは冷凍する。また長期保存方法皮を薄切りにしたものをザルに広げて、日干乾燥する

生姜と乾姜



質問室

鼻つまりやくしゃみに困っています。どんな治療が一番でしょうか。70才女性

鼻炎の症状は鼻水、鼻の粘膜が腫れて鼻つまり、くしゃみ、鼻の乾燥、嗅覚異常です。誤った治療を続けると慢性化したり副鼻腔炎を続発することがあります。鼻の中の腫瘍でも鼻炎とよく似た症状のことがあります。症状が長引くときは一度は耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします。

ウイルスや細菌感染によるもの

もともとのウイルス感染です。インフルエンザや溶連菌感染症など

アレルギーによるもの

花粉やハウスダスト(ダニ)、特定の食物などのアレルギーでのアレルギー反応です。その他の原因によるもの

激しい寒暖差やストレス、飲酒などがきっかけで発症する血管運動性鼻炎で鼻の自律神経バランスの乱れによるものです。スパイスの効いた食事や熱い食事を取ることで発症する場合は味覚性鼻炎です。化学物質や薬物で粘膜の腫脹をきたす場合は薬物性鼻炎でよくある原因は血管収縮作用のある点鼻薬の乱用です。

症状

ウイルスや細菌感染による鼻炎

ウイルスや細菌の種類によって症状は異なりますが、鼻水や鼻つまり、嗅覚低下、くしゃみ、せきなどです。鼻水ははじめ透明でサラサラしていますが、時間が経過すると黄色い粘性のある性状になります。炎症がひどい場合は発熱や鼻の中の痛みや乾燥感を覚えることもあります。

アレルギーによる鼻炎

原因となるアレルギーに晒されると突発的に鼻水やくしゃみが現れ、アレルギーが排除されると自然に症状が軽快していくのが特徴です。感染による鼻炎と比較して鼻のかゆみを訴えることが多く、鼻閉が続くと嗅覚障害も生じます。鼻水は透明で水のようにサラサラした性状で一度に多くの量が排出さ

果物は皮や芯まで食べよう

果物は糖が多く含まれているので、糖尿病の人は一回10-5単位にした方が良い。しかし、果物にはビタミンやミネラル、食物繊維、カロチノイド、ポリフェノールといった、体に良い栄養も多く含まれる。糖尿病交換表では果物は一日に二単位と紹介されている。果物を食べる時は、なるべく皮や芯も含めて果物全体を食べると、二型糖尿病の悪化を減らせるという研究が発表されている。米国内分泌学会によると、皮や芯も含めて果物全体を食べる人は、半分未満しか食べていない人比べて、二型糖尿病の発症危険度が30%低い。糖尿病になる危険度が低いという研究も発表されている。

果物を乾燥させたドライフルーツを食べている人は、食事のバランスが良好で、食事が健康的という調査結果も発表された。ただし、フルーツジュースを毎日飲んでいる人は、二型糖尿病の悪化が21%高かった。

れます。そのほか、目のかゆみや涙がよくあります。その他の原因による鼻炎や血管運動性鼻炎はアレルギーによる鼻炎と同じような症状です。

検査・診断

鼻鏡検査：鼻鏡で鼻の粘膜を観察します。血液検査：血清のIgEでアレルギーの特定。鼻汁検査：鼻汁の中の好酸球を調べます。ファイバースコープ検査：ファイバースコープを鼻の穴から挿入し鼻の奥や喉ま

で観察します。症状が長引くときや鼻炎以外の病気が疑われる時に行われます。

治療 薬：感染性鼻炎では消炎鎮痛剤や抗菌薬、アレルギーによる鼻炎では抗ヒスタミン薬などの抗アレルギー薬が、症状が強い場合は、鼻つまりに対する血管収縮性点鼻薬、炎症やアレルギー反応を強く抑えるステロイド薬が含まれた点鼻薬が用いられます。漢方薬が有効なことがよくあります。アレルギー免疫療法(減感作療法)：原因となるアレルギーを体内に少量から取り入れ徐々にアレルギーに慣らし、いく治療法です。皮下注射や舌の下に抗原を置く皮下免疫療法があります。

レーザー治療：鼻粘膜をレーザーで焼く。予防：鼻の粘膜の乾燥をふせぐために加湿器、手洗い、マスク着用も大切です。アレルギー性花粉症など原因がある場合は、花粉が飛散する前から抗アレルギー薬の服用を開始するのが有用です。

果物100gの目安

