

あざみ通信

〒393-0047
 長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6
 TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550
 E-mail. mail@azami-clinic.jp
 あざみ胃腸科クリニック

- ▶特集 糖尿病に気をつけよう
- ▶胃と腸の話 薬による消化管（胃腸）障害
- ▶スタッフコラム 大根巻き煮
- ▶食べ物よもやま話 ほうれん草

日本の伝統行事の一つ“節分”は、季節の分かれ目を指す言葉で主に立春の前の日を指します。例年2月3日が節分になることが多いですが、今年は暦のずれの影響で2月2日が節分です。2月2日が節分になるのはなんと124年ぶり(前回は明治30年)です。今年も豆まきや恵方巻で福を呼び込みましょう。



子供にも増えている糖尿病

生活習慣病の一つである糖尿病。糖尿病には生まれつきの体質に起因する1型糖尿病と、遺伝的要因に加え生活習慣などが影響して発症する2型糖尿病の2つのタイプがあります。

糖尿病の診断基準は日本糖尿病学会の他、人間ドック学会などでも定めていますが、学会により数値が微妙に異なります。健診などで高血糖などを指摘された場合、必ず受診・精査し主治医と相談して今後の対応法を決めましょう。

2019年の国民健康・栄養調査によると「糖尿病の強く疑われる人」の割合は男性19.7%女性10.8%で、年齢が高くなるほど有病者の割合が高くなる傾向にあります。戦前の日本は野菜と魚中心の食事で、肉体労働を余儀なくされる生活だったため糖尿病の人はかなり少なかったといえます。ところが戦後、食生活の欧米化や自動車などの普及により日本人のライフスタイルは大きく変わり、糖尿病の患者数が急増しました。この影響は大人だけにとどまらず子供の糖尿病も増加しています。以前は子供の糖尿病は1型がほとんどでしたが、子供にも2型糖尿病が増加し、中学生になると1型より2型糖尿病の割合高くなるようになりました。特に家族の中に肥満の人や2型糖尿病の人がいると、同じ食習慣を持つ子供も2型糖尿病になりやすいといわれています。「子供だからたくさん食べて大丈夫」ではなく、子供の頃から糖尿病にならない食習慣を身に着けることが大切です。



怖い糖尿病の合併症

糖尿病の怖さはその合併症の多さにあります。糖尿病と言われても、初期のうちは何も症状がありません。しかし、長期にわたり血糖の高い状態が続くと全身の様々な血管が障害され合併症を併発します。合併症は糖尿病患者さんの生活の質を低下させ寿命を短くします。そうならないために健診で血糖値の高さを指摘されたら放置せず、まずは受診することが大切です。糖尿病の合併症には下記のようなものがあります。



大血管系	小血管系	その他
心筋梗塞・狭心症	糖尿病性神経障害	歯周病
脳梗塞	糖尿病性腎症	感染症
末梢動脈疾患(足の壊疽:えそ)など	糖尿病性網膜症	認知症など
	など	

糖尿病とコロナウイルスの関係

新型コロナウイルスによる死亡者のニュースで「糖尿病の既往があった」などという言葉を目にした方もいるかと思いますが、糖尿病とコロナウイルスの重症化には関連があると考えられています。

糖尿病の人は血糖値が高くなることで白血球や免疫にかかわる細胞の機能が低下するため尿路感染症や呼吸器感染症、歯周病など様々な感染症にかかりやすいといわれています。また糖尿病は罹病期間が長く、全身の血管が損傷されているため、感染症発症時、様々な合併症を併発しやすく重症化する傾向にあります。中国の研究では血糖コントロールの悪い人がコロナウイルスに関連した場合、そうでない人に比べて死亡率が2倍高かったという報告もあります。感染症が重症化しないために、糖尿病の人は普段から血糖値のコントロールをよくしておくことが大切です。

またコロナウイルス感染を恐れるあまり、受診を控え糖尿病が悪化してしまうケースも見られています。外出自粛などで運動不足になる今の時期、糖尿病の人はさらに自己管理をしっかりする必要があります。



普段から気を付けること

糖尿病の治療の基本は食事療法と運動療法です。巷には様々な健康情報があふれていますが、体によいといわれる食品でもそればかり食べていれば栄養が偏ります。正しい知識を身につけて日常生活の改善を図ることが大切です。

1. バランスの良い食事をとろう！

糖尿病の人はカロリーの高いものが好きだったり、食べすぎる傾向にあります。まずは間食や過食の習慣を見直し摂取カロリーを減らしましょう。食物のカロリーや栄養素が書かれた食品交換表を活用し、様々な食材をバランスよく食べることが大切です。当院では栄養相談も行っていますのでご希望される方は、診察時ご相談ください。



2. 運動の習慣を身に付け、血糖値を抑えよう！

運動療法には血糖値を下げるだけでなく、肥満の改善やストレス解消など様々な効果があります。ウォーキングなどの有酸素運動を継続して行う習慣をつけましょう。

3. ストレスのない生活を送ろう！

ストレスによって分泌されるホルモンには血糖値を上昇させる作用があります。コロナ禍でストレスが溜まっている人も多いかと思いますが、ストレス解消のためのタバコや過度の飲酒はさらに血糖値を上昇させるので要注意です。

4. 治療を中断しない！

糖尿病は“治す”よりも“コントロールする”病気です。自覚症状がないからといって、自己判断で治療を中断せず、受診を継続し合併症を予防しましょう。

胃と腸の話 薬による消化管（胃腸）障害

痛み止めなどの消炎鎮痛剤を服用すると胃腸の調子が悪くなることはよくあることです。アスピリンなどで潰瘍や胃炎を生じるのは大変有名です。

消炎鎮痛剤以外にも薬による消化管障害は様々なものがあります。薬は何か疾患に対し、それを修復、改善させるために服用するものですが、期待される効果以外に、いわゆる“副作用”と呼ばれる予期しない症状(悪い場合が多いですが)を生じることがあります。消化管は薬による副作用が生じやすい場所で、程度の差こそあれ、どんな薬でも生じる可能性があります。

もっとも多いものでは、先ほども挙げました消炎鎮痛剤による、潰瘍、胃炎、びらんなどです。症状

としては腹痛、胸やけ、もたれ食欲不振、吐下血などです。最近ではこのような内服をする場合は大概PPIと呼ばれる潰瘍予防薬を使用することが多いです。その他に、抗生剤などで生じる薬剤性出血性大腸炎・偽膜性腸炎と呼ばれるものです。抗生剤などを服用してしばらくすると、下痢、下血、腹痛などを生じます。しかし、内服薬は疾患の治療に大変重要なものであります。副作用と思われる症状が出た時には様子を見ずにまずは主治医に相談し、原因薬剤の同定、血液や内視鏡などの検査の上、命に係わる副作用も多いので直ちに



2・3月院内展示の御案内…

「八戸の伝統行事 えんぶりの」展 開催中

現在院内で、青森県八戸市の2月の伝統行事えんぶり展を開催しています。厳しい北国の冬に五穀豊穡を願って行われるえんぶり祭り。北国の文化をお楽しみください。
*八戸市の宮坂喜一さんが下諏訪町在住の義弟に送った作品を展示しています。



スタッフコラム 大根巻き煮 看護師 大和裕子

【材料(4人分)】

大根	1/2本
鶏ももひき肉	200g
だし汁(中華だし)	600~800cc
だし汁(肉だね用)	大さじ3
片栗粉	大さじ1
塩	適量

【作り方】

- ①大根を4つに切り、やや厚めのかつら剥きにして塩を振る(5分くらい置く)。
- ②鶏ももひき肉にだし汁(肉だね用)大さじ3と片栗粉を入れこねて肉だねを作る。
- ③①の水気をふき取り、片栗粉(分量外)をまぶす。
- ④③に②を塗り、くるくる巻いてだし汁で煮て完成。

お好みでしょうが(千切りやすりおろし)を盛り付けてもよい中華だしの代わりに和風だしでもよい

認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

2月3日(水)
14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか?お話すことで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。少人数のアットホームな会です。お気軽にお越しください。



食べものよもやま話

2月 ほうれん草

ほうれん草の栽培は、現在のイラン付近から東西に分かれて広まりました。中国に伝わったのが東洋種、ヨーロッパに伝わったのが西洋種となり、それぞれ環境の違いにより、形や風味が少しずつ変化していきました。日本へは東洋種が16世紀頃に、西洋種が19世紀後半以降に伝わった記録がありますが、現在のように注目されるようになったのは、昭和になってからです。第二次世界大戦後にアニメ「ポパイ」の影響もあり、栄養価の高い野菜として消費が急増しました。現在出回っているほとんどが東洋種と西洋種を掛け合わせた交配種で、栽培し易くえぐみも少なく食べやすいのが特徴です。

通年出回る野菜の一つですが旬は冬。実際、この季節のほうれん草は甘みが強く美味しいと感じます。栄養的にも冬のほうれん草のビタミンCは夏の3倍あります。冬になるとちぢみ(寒じめ)ほうれん草という名の冬季限定のほうれん草が出

るようになります。約30年前に宮城県東松山市矢本地区で栽培が始まりました。ある程度成長するまでビニールなどをかけて栽培し、収穫前に冷たい外気にさらします。こうすることで、寒さに耐えるために葉を厚くして、日光に少しでも多く当たろうと地面にはいつくばるように葉を広げ、葉がちぢれます。低温の環境下で、凍らないように自身の身を守るために、水分を減らし、糖分を蓄えていきます。その糖度は果物並みの14度以上になるものもあります。

根元の赤い部分を捨てていませんか?この赤色は抗酸化作用のあるポリフェノールの一種、ベタシアニンという色素成分です。ここには骨の形成や代謝に関わるマンガンが豊富なので、捨てずに食べる事をお勧めします。



管理栄養士 笠原由美