

あざみ通信

〒393-0047
 諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6
 TEL.0266(28)0505
 FAX.0266(28)0550
 URL. <http://www.azami-clinic.jp>

- ▶特集
- ▶スタッフコラム
- ▶糖尿病を予防しよう！
- ▶サクサクれんこんつくね
- ▶胃と腸の話
- ▶食べ物よもやま話
- ▶痔の人は便潜血検査どうする？
- ▶りんご

冬野菜の定番、大根。大根は古代エジプトではピラミッド建設時の労働者の食事として提供されたり、世界各地の神話に豊穡の象徴として登場するなど人々の生活に深く関わってきた野菜です。ビタミン豊富で体を温める作用のある大根は風邪予防にも最適！冬野菜を食べて寒い冬を乗り切りましょう。



増えている糖尿病

日本糖尿病協会は11月14日から1週間を“全国糖尿病週間”と名付け、日本各地で糖尿病に対する啓発活動を開催しています。糖尿病患者数はここ20年間で増加傾向で年齢とともに罹患率が増加し、女性より男性に多い傾向にあります。これは糖尿病の発症には生活習慣が深くかかわっており、生活習慣病のリスクを高める肥満・高血圧・飲酒・喫煙の割合が女性より男性に多いことが影響していると考えられています。糖尿病は大きく下の2つの方に分類され、日本人の約95%が2型糖尿病と言われています。

○1型糖尿病

血糖を下げるためのホルモン“インスリン”がすい臓で作られなくなるために発症。若年者に多く、治療にインスリンの注射が不可欠。

○2型糖尿病

遺伝的要因に過食や運動不足などの生活習慣が加わりインスリンが効きにくくなることで発症。中高年、肥満者に多い。

糖尿病は初期のうちほとんど自覚症状がないことが特徴で“サイレントキラー（沈黙の殺人者）”などと言われることもあります。ただ放置しておくとうるような合併症を併発し、健康寿命を短くする原因になります。検診などで血糖値の高さを指摘されたら、自覚症状がないからといって放置せず必ず受診するようにしましょう。糖尿病の診断基準は以下ようになります。

【糖尿病の診断基準】

- ①空腹時血糖 $\geq 126\text{mg/dl}$
 - ②75g糖負荷試験：2時間値 $\geq 200\text{mg/dl}$
 - ③随時血糖値 $\geq 200\text{mg/dl}$
 - ④HbA1c ≥ 6.4 以上
- ①～③のいずれかと④が確認されると糖尿病と診断される

血糖を高くする要因～肥満に注意

糖尿病の大半を占める2型糖尿病は遺伝と生活習慣（不規則な食事、運動不足、喫煙、アルコールの飲みすぎ、ストレスなど）が複雑にからみあって発症します。もともと日本人を含む黄色人種は欧米人など白色人種に比べインスリンの分泌能力が低いという特徴があり、軽度の肥満でも糖尿病を発症しやすいと言われています。近年、食生活の欧米化や運動不足により日本にも肥満の人が増加傾向ですが、日本人の場合それほど太ってなくても糖尿病を発症してしまうことがあるので注意が必要です。年末にかけお酒を飲む機会が増えますがアルコール類は高カロリーな上に、飲みすぎはインスリンを分泌するすい臓の働きを低下させます。またストレスもホルモンの働きに影響し血糖値を上昇させるといわれているのでストレス解消に努めることも大切です。



合併症を予防しよう

血糖値が高い状態が続くと全身の血管に障害を及ぼし様々な病気を発症します（下記）。特に三大合併症の“糖尿病性網膜症”は失明につながり、“糖尿病性腎症”は腎不全に進行すると人工透析が必要になるなど生活の質に大きな影響を及ぼします。また“糖尿病性神経障害”は比較的初期から現れやすい合併症で手足の感覚障害やこむら返り、立ち眩みなど様々な症状が現れます。神経障害があると足のやけどや怪我に気が付かないまま悪化し壊死してしまう場合があります。右記以外にも糖尿病が進行すると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞をおこしやすくなったり、歯周病や様々な感染症、認知症やがんの発症リスクを高める場合もあるので合併症を起こさないよう早期からの血糖コントロールが大切です。



日々の生活を見直そう

糖尿病の予防や治療には薬物療法に加え、食事・運動療法が大切です。糖尿病予防、合併症予防のため日常生活の見直しを行いましょう。

1. 食事の時間は規則正しく、バランスよく食べましょう。

血糖の変動を防ぐために食事時間は同じにし、野菜中心のバランスのよい食事にしましょう。野菜には血糖の上昇を抑える働きがあるので1日350g（両手盛りいっぱい）を目安にとるようにしましょう。



2. 適度な運動を続けましょう。

運動はインスリンの働きをよくするだけでなく、肥満やストレス解消にも効果があります。1回30分ほどの運動を週に2回以上続けましょう。

3. 症状がなくても治療は継続しましょう。

糖尿病の治療薬は多様化する患者さんのライフスタイルなどに合わせてここ数年でかなり進化しています。治療方法はその人の全身状態を見て判断するので、症状がないからといって自己判断で治療や通院を中止しないようにしましょう。



胃と腸の話 痔の人は便潜血検査どうする？

痔の症状で困っている方は大勢います。日本人の約3人に一人は痔の既往があり、約7割は人生の中で痔もしくは痔のような症状で悩まれた経験があると言われています。

大腸がん検診の便潜血検査は通常2日間便を採取して便に含まれる微量の新鮮血を判定する検査です。切れ痔で血が出る方や、生理の最中の女性では陽性となる可能性があり、切れ痔のある方に便潜血検査を行うと、約30パーセントの人が陽性となるとの報告があります。一般の人の便潜血検査の陽性率は5～10%ですのでやはり痔のある方はかなりの確率でチェックされる可能性が高そうです。痔の症状がある人は誤って陽性となる可能性が高く(偽陽性)、そのような時は検査を見送った方がいいと考えます。

それでは、痔の人が検査をして陽性となってしまうらどうすればいいでしょうか。当然、ガンの可能性も否定できないわけですので必ず検査は受けましょう。便の検査を再検すればいいと思われる方もいますが、当然ダメです。1回陽性となれば癌の可能性を否定することはできません。

それでは、痔のために毎年、便潜血検査で陽性になったらどうするか？そのようなときには一度主治医に相談しましょう。大腸がんは進行の早いがんではないので3年に一度くらいの間隔で内視鏡を受けるという手もあります。その場合便潜血は行わなくてもいいと思います。



10・11月院内展示の御案内…

日達あけみ 切り絵教室 (下諏訪) 作品展
現在院内で日達れんげ切り絵教室(下諏訪)の皆さんによる切り絵展を開催しています。
繊細な作品の数々をお楽しみ下さい。



スタッフコラム サクサクれんこんつくね

【材料(4人前)】

れんこん	200g
A豚ひき肉	400g
小麦粉	大さじ2
塩	小さじ1/2
Bみりん	大さじ4
みそ	大さじ2
豆板醤	小さじ1/2
水	1/2カップ

【作り方】

- ①れんこんは皮をむき100gはすりおろし、残りの100gは5mm角に切りさらに軽く刻む。
- ②ボウルにAと角切りにしたれんこんを入れよく練り混ぜ12等分にして丸める。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し②を並べ両面を焼く
- ④フライパンをさっと拭きBとれんこんのすりおろしを入れて混ぜる。中火で1～2分煮立て③を戻して出来上がり!

認知症のこと
一人で悩まないで!

“家族のつどい”

12月4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息つきませんか?お話する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。



食べものよもやま話

11月 りんご

今年もりんごが美味しい季節になりました。りんごの歴史は古く8000年前にトルコで炭化した物が発見され、日本には平安時代に中国から伝わりました。明治4年アメリカから「国光」の苗木が持ち込まれ、西洋りんごが本格的に栽培されるようになりました。以降多くの品種が生み出され、現在世界中で約15000種類、日本でも2000種類以上が栽培されています。長野県の生産量は全国の約2割を占め、美味しいりんごの産地として有名です。降雨量が少なく、日照時間が長く、昼夜の寒暖差が激しいなど栽培に適した条件がそろっています。

蜜の入りが美味しさの目安と言われますが、蜜の入りは品種によって異なり、完熟しても全く蜜が入らない物もあります。蜜の入る品種では沢山入った物程、熟していて美味しいです。ただ、蜜自体は果肉より甘くなく、完熟する過程で葉で作

られたでんぷんがソルビトールの形で果実に送られ水浸状になる生理現象が蜜の正体です。蜜は収穫後、酵素の働きで果糖やブドウ糖に転換され果実に貯蔵され、吸収されて消えていきます。また、果皮がピカピカしている物は「油あがり」という現象で、熟して美味しくなった目安でもあり、りんごが持っている鮮度を保つ為のろう物質なので安全です。

「一日1個のりんごは医者を選ばせる」という諺があります。りんごには高血圧予防のカリウム、便秘・下痢の解消に役立つ水溶性食物繊維のペクチン、動脈硬化予防の抗酸化物質など健康効果が期待できる栄養素が含まれています。食べ過ぎに注意して品種による味の違いを味わってみてはいかがでしょうか。

