

緑の屋根の時計台



第 11 号 平成 18 年 12 月 20 日発行

シリーズ糖尿病 第一話

糖尿病ってどんな病気？

私たちは、活動に必要なエネルギーを食物に含まれる糖分から得ています。糖質は、体内ではブドウ糖として吸収され血液中にあります。このブドウ糖の濃度（血糖値）が異常に高くなる状態が糖尿病です。糖尿病の原因には、膵臓から分泌される血糖値を上げるホルモン（インスリン）の分泌が悪くて起きる「型糖尿病」と、肥満、過食、運動不足が原因でインスリンの働きが悪くて起きる「型糖尿病」があり、ほとんどの人は型糖尿病です。型糖尿病の多くは中年を過ぎて発症します。日本人は糖尿病になりやすい体質の人が多く、これに食べ過ぎや運動不足による肥満が加わった結果、糖尿病が引き起こされるのです。かつての日本人の食生活は和食が中心で、日常生活では良く体を動かしていたために糖尿病になる人はあまりいませんでした。最近では、食生活が欧米化し、高脂肪・高カロリー



の食品をよく食べるようになり、車社会により運動不足の人が増えたために日本人でも糖尿病の人が増えました。

糖尿病の診断は？

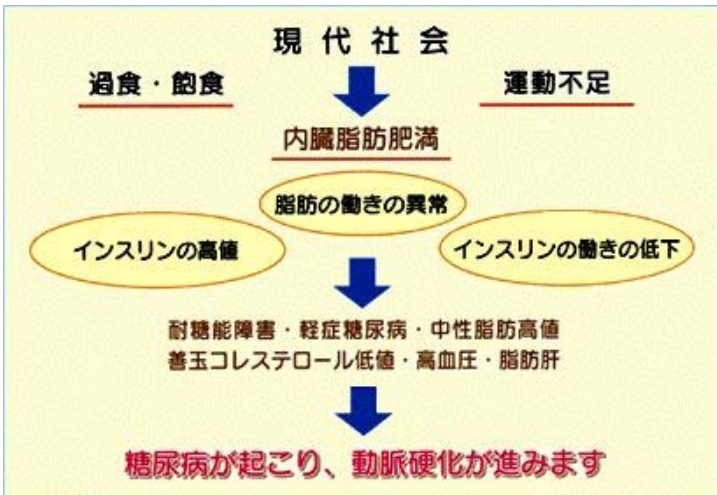
健康な人では、朝食を食べる前の血液中には六〇〜一〇九mg/dlのブドウ糖が含まれています。食事をすると糖分は吸収されて血液の中に入り、血糖値は食後三〇分から一時間程で最も高くなります。その後、時間と

ともに次第に下がります。二〜三時間後にはもとの値に戻ります。糖尿病では早朝の血糖値（空腹時血糖）や食事をした後の血糖値が高くなります。糖尿病を診断する際には、経口ブドウ糖負荷試験を行います。この検査は七五gのブドウ糖を飲んで、三〇分、一時間、二時間後の血糖値を測定します。糖尿病の約半数は空腹時血糖が正常で、食後

に血糖値が上昇するタイプです。この検査により食後に高血糖になるタイプの糖尿病を診断します。最近では「食後高血糖」が心筋梗塞や脳梗塞の危険因子として注目されています。健康診断などで、

空腹時血糖値が境界型（一〇〇mg以上、一二六mg未満の場合）

HbA1c（グリコヘモグロビン）が五・五%以上の場合には糖負荷試験を受ける事をお勧めします。



当院では糖尿病の診断に糖負荷試験を行っています
(詳しくは医師にお訪ねください)

アレルギーの原因を探る シリーズ：アレルギー 第1回



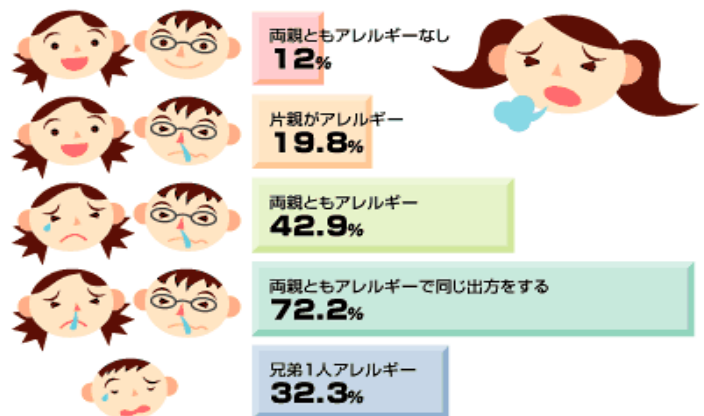
今回から、小児に増えているアレルギー性疾患についてお話しします。

アレルギーとは？

私たちに、細菌やウイルスなどの外敵から体を守る仕組みがあります。自分にはないもの（異物）は敵として排除しようとする仕組みです。これが免疫反応（体の防御反応）と呼ばれるものです。例えば、一度、麻疹（はしか）にかかった子供が二度と麻疹にかからないのは、体の中に麻疹に対する抗体が作られ二度目の侵入時には抗体が、麻疹ウイルスを排除してしまうからです。このように、免疫反応は本来は体に有利に働きますが、異物が侵入したときに、これを排除しようとする仕組みがかえって人体に有害な反応を引き起こすことがあります。これがアレルギー反応です。今や、子供たちの3人に1人が何らかのアレルギーがあります（気管支喘息、蕁麻疹、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー等）。アレルギー反応には、4種類のメカニズムがありますが一番数が多く問題になるのは1型アレルギー（即時型アレルギー）です。例えば、猫アレルギーの場合、猫に触れると、すぐに体が痒くなったり、毛が触れたところがぶつぶつと膨れたり（蕁麻疹）、咳き込んでゼイゼイ言ったり（気管支喘息）します。こうした反応がおきるメカニズムの中心となっているのはIgEと呼ばれる抗体で、反応する相手が決まっています。採血をして血液の中にあるIgE抗体の種類を調べると何に対する抗体（特異的IgE抗体）がある

かわかり、何に対してアレルギーを起こす可能性が高いか分かります。また、アレルギー疾患は遺伝する傾向があります。統計上、両親や兄弟にアレルギー疾患がいる人は、いない人よりもアレルギーになる可能性が高いことがわかっています。

アレルギーには体質の遺伝が関係しています
（図中の数字はアレルギー発症率）



診療時間変更のお知らせ

1月13日(土)の診療は都合に

より午後3時までとなります。

お間違えのないようご注意ください。

【職種】管理栄養士
 廣田 禮子（ひろたれいこ）
 【自己紹介】
 治療食をはじめ健康食のアドバイスをさせて頂いていただいています。当クリニック院長の「食事療法の重要性」の考えに敬服し十一月より毎週一回（火）午後勤務しております。高山の総合病院での長年の経験をもとに長続き出来る栄養指導を皆様と一緒に頑張っていきたいと思っております。どうぞご利用ください。

スタッフ紹介

江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月～土)午前8:30～12:00 午後3:30～6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30～4:00

http://www.ejiri-clinic.info

