

緑の屋根の時計台



第14号 平成19年3月20日発行

シリーズ糖尿病 第二話

糖尿病の食事療法

糖尿病の治療について

糖尿病治療の目的は、健康な人とかわらない社会生活を送れるようにすることです。合併症がすでに出ている人では、その進行を抑える事が重要です。そのためには血糖値をできるだけ正常に近づけることが必要です。治療の基本になるのが、食事療法、運動療法で、場合によっては薬物療法が必要になります。治療においては、最初は医師や看護師から指導を受けますが、自己管理が大切な病気で、“主治医”はあくまであなた自身です。今回は食事療法について、大事な三つの原則をお話します。

【第一の原則】摂取するエネルギー量の調整

糖尿病だからといって、食べていけないという食品はありません。ただし、食べる量は日常生活に必要な量（体重や労働の強さに応じる）に制限する必要があります。

【第二の原則】糖質・タンパク質・脂肪をバランスよくとる
食べるエネルギー量の五十五～六十％を糖質、二十～二十五％

を脂肪、十五～二十％をタンパク質で摂るようにします。

【第三の原則】ビタミン・ミネラルを十分に補給する
ビタミン・ミネラルは、代謝を円滑にする潤滑油として必要です。野菜、海藻類、きのこ類などに多く含まれています。こうした食品には、血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールを下げたりする食物繊維も多く含まれており、しかもエネルギーは低いので多めに食べても差し支えありません。



院長のダイエットのコツ

最近、江尻は太り気味です（メタボリック症候群で糖尿病ではありませんが）。昨年九月からダイエットに取り組んでいきます。本を読むと、色々書いてありますが実際にすべてを守る事はできませんので以下の三項目だけ守るように気をつけていきます。

- （一）朝と昼は普通に食べて夜は今までの半分から三分の二の量に減らす。
- （二）寝る前四時間は、水分以外何も口に入れない。
- （三）食事の始めに血糖値の上がりにくい、野菜、海藻、きのこをよく噛んで食べる。

以上の事を守るだけでもかなりのダイエット効果が期待できます。（江尻は4kg減量できました。）

住民検診を受けましょう

当院では、各自の疾病に対して治療を行っています。治療に関係のない検査は保険診療上、許されておりません。毎年一回は、各種の健康診断（特にがん検診胸部レントゲン検査、胃透視、便潜血検査、婦人科検診等）はできる限り受けるようにしましょう。治療上、必要な検査（採血、検尿、心電図など）はいつでも院内で受ける事ができます。また、住民検診の結果は診察の際にお持ちください。

食事内容を診察します

健康にとって、また病気の治療にとつて日々の食事はお薬同様に大切なものです。日頃の食生活が、あなたにとつて適切かどうかを食事の先生にみてもらいませんか？（糖尿病、高血圧症、高コレステロール血症、メタボリックシンドローム、体重を減らしたい方）
毎週火曜日に廣田先生（管理栄養士）が相談に応じます。詳しくは受付にお尋ねください。

休診のお知らせ

4月20日（金）は古川祭りのため、休診いたします。

ゴールデンウィークは5月1日（火）、2日（水）と研修の為長期休診となります。

ご迷惑をおかけしますが宜しくお願いいたします。

通年性アレルギー性鼻炎 シリーズ：アレルギー 第3回

花粉症は、花粉の飛び散る一定の期間だけ、鼻水、くしゃみ、鼻づまりなどの症状が出現するのに対して、通年性アレルギー性鼻炎は季節に関係なく同様の症状があります。症状の原因となるアレルゲンが証明されれば診断が確定します。血清特異的 IgE 抗体検査（RAST 検査）は、採血をしてアレルギーと関係する IgE という抗体がどんな種類のアレルゲンと結びつくかを調べるものです。原因となるアレルゲンを明らかにすることは、治療や生活環境を整える上で重要です。「通年性」の主な原因はハウスダストですが、中でも多いのはダニです。ダニ以外の原因には猫や犬などのペットが知られています。

通年性

季節性



近年、アレルギーを引き起こす色々な抗原が増えています。またダニやカビのようなアレルゲンが、冷暖房の完備に伴い、かなり増える傾向にあります。最近ではペットの飼育が普及してきました。しかも、ペットを家庭の中で飼育する傾向にあるので、今後ますますペットがアレルギー発症の原因となる可能性が増えてくると考えられます。最近の考え方として鼻も気道もつながったひとつの管状で、両者に共通の病態が存在すると言われていています。つまり鼻が悪いと、肺も悪くなりやすく、両者の病気を共通に考えていくことができます。鼻アレルギーの人では 10～20%に喘息の合併を認め、逆に喘息の人では 50～80%の人に鼻アレルギーを認めるようです。又小児ではこうした関係はさらに強く、鼻アレルギーのある児では 30%に喘息を認め、一方喘息のある人では、80%を超える人に鼻アレルギー症状があります。

室内ダニの除去：ハウスダストが原因となる場合、その大部分は室内ダニです。室内ダニが生息しにくい清潔な環境をつくるのがアレルゲンの除去になります。

室内の掃除では、吸入したダニを再びまき散らさないように、排気循環式の掃除機を使うようにします。1回 20 秒/m²の時間をかけ（6畳の場合は 3分 30秒弱になります）週 2回以上掃除します。

ソファ、カーペットなどの敷物や畳はダニが生息しやすいので避け、フローリングにします。

ベッドのマット、ふとん、枕にダニを通さないようなカバーをかけるようにします。ペットはできれば飼育をやめたほうがよいのですが、次善の方法として犬なら屋外で飼育することや、猫であれば寝室には入れないことが重要です。



次回「第4回」は、食物アレルギーについてのお話です。



【職種】事務員
【自己紹介】
私は古川町内に住んでいます。観葉植物が好きで、部屋の木に水をあげ、元気に育つ姿を見るのが楽しみです。院内にもたくさん緑があります。患者さんが元気な葉やきれいな花を見て気持ちよく来院していただけたら良いなあと思いつつ、これからは環境作りに気を配っていかうと思います。

水間 綾恵

（みずま あやえ）

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>