

# 平成吉作事情

Vol. 205 平成27年8月号  
〒930-0142 富山市吉作355  
吉田内科クリニック  
院長 吉田 雅一

**糖尿病とは...** 糖尿病は血液の中のブドウ糖の量が多くなり、余った糖が尿に出てくる病気です。自覚症状はほとんどありません。

実線 = 未治療、治療を中断した方  
点線 = 健康な方 ※グラフはあくまで平均値の目安です。

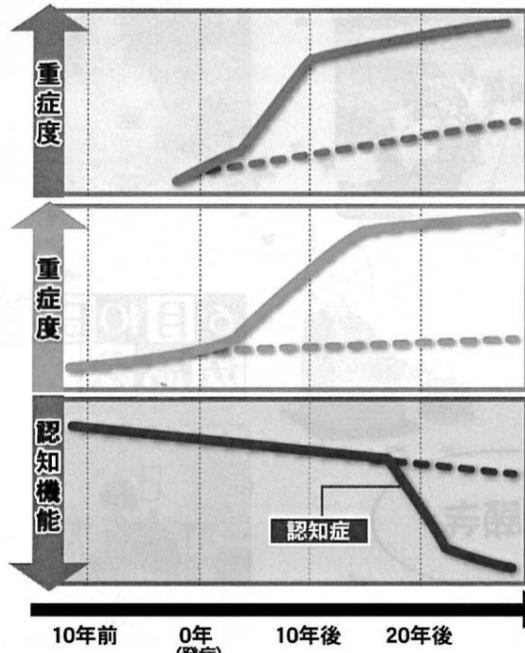
## 病気がすすむと出る症状

喉の乾き 尿の量が多い 体がだるい

## さらに病気がすすむと...

## 合併症がすすみます

ヘモグロビンエーワンシーは1~2か月前の血液中ブドウ糖の平均した量をあらわしています。数値が6.5以上は糖尿病の疑いが強くなります。HbA1cが高いと言われた方は、放置せず医療機関を受診して検査や適切な治療を受けて下さい!



- ① んけいの病気(しびれ)
- ② んの病気(視力低下) 最悪の場合 → 失明
- ③ んぞうの病気(尿毒症) 最悪の場合 → 人工透析
- ④ えそ 最悪の場合 → 足の切断
- ⑤ のうそちゅう(脳卒中)
- ⑥ きよけつせい心疾患(狭心症・心筋梗塞)



糖尿病発症からの年月



血管内皮機能を診る  
**FMD** 検査結果

介護ロボット  
"パルコ登場"

最新!  
身長体重計導入  
院長減量作戦実施中  
(1/1) → (7/18)  
99.9kg → 94.7kg

"デイサービスに通って  
生き生きと若返って長生きしましょう"

我がグループは骨太の方針で80才からは休業の身、90才からが本番です。住診、訪問看護、訪問介護、デイサービス、弁当サービスを積極的に実践しています。

● あゆみ会とは...  
仲良く病気と付き合いながら、健康な生活を目指し楽しい交流を深める会です。

あゆみ会(糖尿患者会)に入会しましょう

診療時間は  
平日午後7:00  
まで受け付けています

ランチがおいしいと大評判です

## おたっしやけ 野菜を上手に食べて、気になる数値も改善!

- 血圧...生野菜・蒸し野菜でナトリウムを排出  
血圧を高める原因の一つが、塩分に含まれるナトリウム。その排出を促してくれるのが、野菜に含まれるカリウムや食物繊維です。野菜は全般にカリウムが多いので、1日に必要とされる量(350g以上)の野菜を摂っていれば、不足する心配はありません。ただ、カリウムは水溶性なので水さらしやゆでたりすると流出します。加熱する場合は、ゆでるより蒸す方がベター。煮る場合は、煮汁も一緒にいただきます。
- 糖代謝...食物繊維で血糖値上昇をコントロール  
糖尿病を予防するには、食後の血糖値上昇を抑えることが大事。これには食物繊維が重要な役割を果たします。水溶性の食物繊維は小腸内で糖質の消化・吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を防ぎます。食事の際には、野菜から食べるようにしましょう。食物繊維は、調理による損失がないので、加熱すると多くの量を摂ることができます。ご飯にきのこや大豆を混ぜたり、麺類にモヤシやえのきだけを入れてかさ増ししたりすると糖質過多を防げます。食物繊維が多く糖質が少ない葉物野菜やキノコ類、海藻、大豆などがおすすめです。
- 脂質...緑黄色野菜の抗酸化パワーを取り入れる  
悪玉と呼ばれるLDLコレステロールは、酸化することで動脈硬化の原因となります。抗酸化作用もあるビタミンA・C・Eの多い野菜で予防しましょう。この3つのビタミンをバランスよく含むのは、南瓜、ブロッコリーといった緑黄色野菜です。また、捨ててしまいがちな大根やカブの葉もビタミン類を多く含んでいるので、料理にうまく活用したいものです。脂溶性ビタミンであるA・Eは、脂と組み合わせると効率よく摂れます。

**レシピ** ☆夏野菜ピクルス☆ 管理栄養士 大畑 洋子

材料 <作りやすい分量>  
野菜(玉葱・にんじん・セロリ・きゅうりなど) ... 約300g  
すし酢(又はらっきょう酢) ... 1カップ(180cc)

作り方  
1. 野菜を一口大に切る  
2. すし酢に野菜をつけ、一晩おいたら完成(冷蔵庫で一週間は保存可)

## 実は体に良かった。ブラックコーヒーがもたらす健康効果

コーヒー愛飲家は朗報です。適度な量のブラックコーヒーは、長い目でみると健康に良いことが研究によって証明されました。ニューヨークタイムズ紙のコラムニストであり、インディアナ大学医学部教授のAaron E. Carrollさんがコーヒーに関する研究結果を発表しました。Carrollさんの両親はコーヒーは子どもの成長に良くないのではないかとこの恐れから、Carrollさんにコーヒーを飲ませていませんでした。

その危惧が正しいものか知る為にコーヒーの消費と長期的な健康の関連性について過去数年間のメタ分析や多くの研究結果等を調査した結果、コーヒーはこれまで思われていたほど悪いものではないと解りました。しかし、健康に良いのは砂糖やミルク、炭水化物などが入ったものではない事に注意しなければなりません。Carrollさんは、例えばマクドナルドのモカやスターバックスのフラペチーノのような飲み物は健康に害がある恐れがあると認めています。Carrollさんは「何事もほどほどに」という言葉はここでも当てはまるとしています。ブラックコーヒーが体に良いとしても、1日3~5杯のコーヒーが適量だと言えるでしょう。

朝1杯のコーヒーが、健康に与える良い影響として以下のような可能性があります。

- ① 心臓血管の病気や心疾患のリスクを軽減する
- ② 脳卒中になる確率を軽減する
- ③ 肝疾患、最終的には肝臓がんのリスクを軽減する
- ④ パーキンソン病のような神経が収縮する疾患のリスクを軽減する
- ⑤ II型糖尿病になるリスクを軽減する
- ⑥ あらゆる原因による死亡率を下げる

事故にあつたら、毎日コーヒーを飲んでいても助かるかどうかわかりませんが、寿命を延ばすことには効果がありそうです。もっと詳しく知りたい人は、ニューヨーク・タイムズ紙のCarrollさんの記事をどうぞ。

Forget What You've Heard: Coffee Is (Actually) Good for You. Inc. Zoe Herr (訳: 的野裕子)

# デイサービスあゆみ・梨の花だより

5月23日(土)・24日(日)  
一泊旅行

庄永馨

5月27日(水)  
5月の誕生会



5月29日(金)  
お寺参り



各願寺

6月10日(水)  
法話会

長慶寺

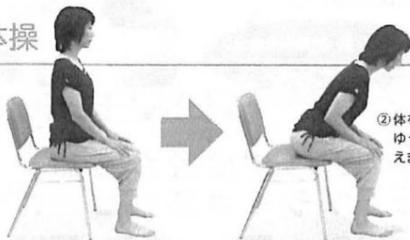


6月24日(水)  
6月の誕生会

1 あるく力をつける体操

膝を伸ばす筋肉を鍛える運動です。10回繰り返して行いましょう。

① 浅く腰かけます。



② 体を前に倒してゆっくり5秒数えます。

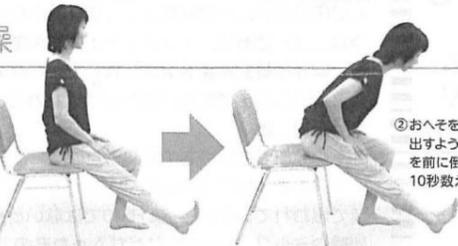
POINT

背中が丸くならないように注意しましょう！  
床にしている足に力が入っている事を確認しながら行うと効果的です。

2 姿勢良くあるく体操

太ももから膝裏、アキレス腱のストレッチです。姿勢良く足を伸ばし、つまづきを減らします。左右10回ずつ行いましょう。

① 椅子に座り、片足を前に伸ばします。



② おへそを前に出すように体を前に倒し、10秒数えます。

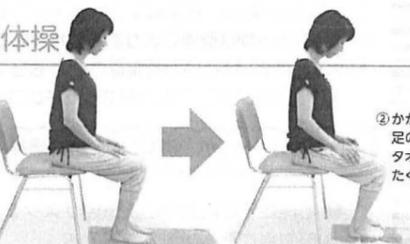
POINT

反動をつけるとかえって筋を痛める事があります。ゆっくりと、深呼吸しながら痛みのない範囲で伸ばしましょう。

3 バランス良くあるく体操

足の指を鍛え、地面をしっかり掴む力をつける体操です。10回繰り返して行いましょう。

① 足の下にタオルを敷きます。



② かかとを浮かさず、足の指だけでタオルをたぐり寄せます。

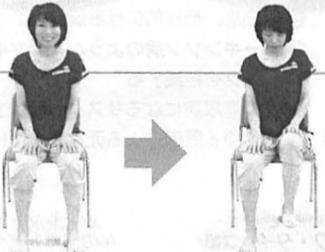
POINT

軽いと感じる人は、タオルの先に水の入ったペットボトルなどを重り代わりに置く良いトレーニングになります！

4 スムーズに歩く体操

足運びをスムーズにし、つまづきを減らします。

① 足の間にペットボトルを横にして置きます。



② 足でペットボトルを立てます。

POINT

最初は2リットルの、四角のペットボトルで練習すると良いですよ！慣れてきたら片足だけでペットボトルを立てる運動にも挑戦しましょう。



八尾にて

思い出の1枚

