

# 平成吉作事情




Vol.197 平成26年3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

## 低血糖について

経口血糖降下薬を飲んでいると低血糖が起こることがあります。

|   |   |
|---|---|
| <b>低血糖が起こりやすい薬</b><br>(単独投与でも起こる)<br>スルホニル尿素(SU)薬 > 速効型インスリン分泌促進薬 | <b>単独投与では低血糖がほとんど起こらない薬</b><br>(但し、他の薬との併用では起こる)<br>ビグアナイド(BG)薬 チアゾリジン薬<br>$\alpha$ -グルコシダーゼ阻害薬( $\alpha$ -GI) DPP-4阻害薬 |
|---|---|

### ●血糖値と低血糖の症状●

| 血糖値 | 60mg/dL以下   | 50~30mg/dL  | 20mg/dL以下  |
|-----|---|---|--|
|     |  |  |  |
|     | あくび・空腹感<br>イライラ・吐き気   | 冷や汗・手のふるえ<br>動悸・けいれん  | 低血糖昏睡  |

## 低血糖が起こったら...

- ① すぐにブドウ糖、砂糖(ショ糖)やそれらを含む食品(清涼飲料水など)を摂ってください。
- ②  $\alpha$ -グルコシダーゼ阻害薬( $\alpha$ -GI:セイブル、ベイスン、グルコバイなど)を飲んでいる場合は、必ずブドウ糖を摂ってください。
- ③ 糖分の摂り方など、詳しくは主治医の指導やそれぞれのお薬の説明書に従って対応してください。

### 次のような場合は必ず医療機関で治療を受けてください

- 糖分を摂っても低血糖の症状が改善しない場合
- 症状が重い場合(糖分を摂れない、意識が低下するなど)
- 症状が長びいたり、繰り返し起こる場合

## お知らせ

4月1日より、当院では、「医療の質」「くすりの安全性」向上のため、**院外処方せん**を発行する予定です。

### 院外処方とは...

厚生労働省が推進する医薬分業の一環で、クリニックでは院外処方せんを発行し、お薬は近くの保険調剤薬局で受取のことを言います。

※院外処方せんの有効期間は4日間(土・日・祝祭日含む)です。

保険調剤薬局でお薬の飲み合わせや重複等のチェックをしてもらえ、服用するお薬に対してきめ細やかな説明を受けることができ、安心して服薬できます。

### ☆お薬のお受け取りまでの流れ☆



## 健康一口メモ

### 寝たきりゼロへの10か条

- 第1条 脳卒中と骨折予防 寝たきりゼロへの第一歩
- 第2条 寝たきりは寝かせきりから作られる 過度の安静逆効果
- 第3条 リハビリは早期開始が効果的 始めようベッドの上からの訓練を
- 第4条 暮らしの中でのリハビリは 食事と排せつ着替えから
- 第5条 朝起きて先ずは着替えて身だしなみ 寝・食分けて生活にメリとハリ
- 第6条 「手は出しすぎず目は離さず」が介護の基本 自立の気持ちを大切に
- 第7条 ベッドから移ろう移そう車椅子 行動広げる機器の活用
- 第8条 手すりつけ段差をなくし住みやすく アイデア生かした住まいの改善
- 第9条 家庭(うち)でも社会(そと)でもよろこび見つけ みんなで防ごう閉じ込めり
- 第10条 進んで利用機能訓練ディ・サービス 寝たきりなくす人の和地域の輪

## あれもこれも花粉症!

こんな症状もスギ花粉症  
—目や鼻以外の症状も見逃さない



## 吉田内科クリニック あゆみ会 食事会のご案内

皆さんで楽しみながらバランスの良い食事を作って、いっしょに食べましょう!

☆日 時: 4月19日(土) 11:00~14:30  
 ☆場 所: サンフォルテ 調理室  
 ☆持ち物: エプロン、三角巾、タオル  
 ☆参加費: 1,000円

# テイサービスあゆみ・梨の花だより

12月30日(月)  
そば祭り



1月8日(水)  
新年会



1月15日(水)  
かるた大会



1月22日(水)  
1月の誕生会



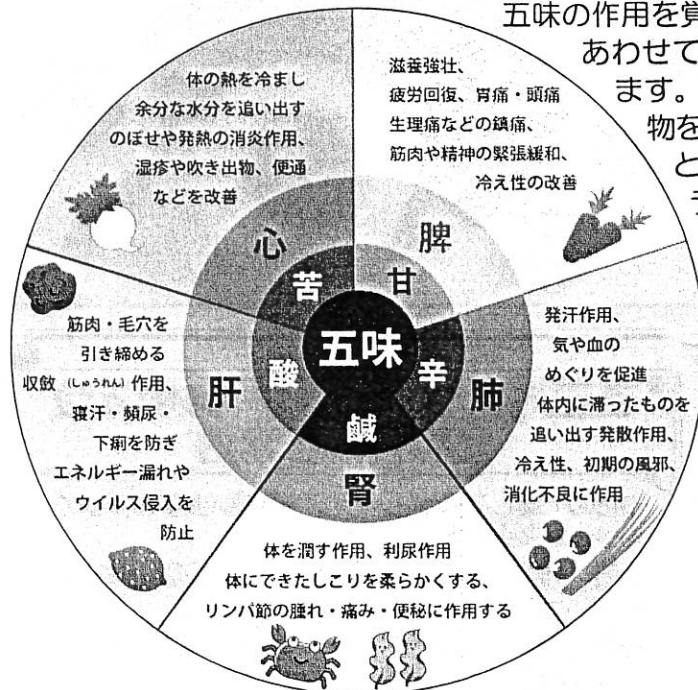
## おたっしやけ

管理栄養士 大畑 洋子

### 「味のバランス」をとる(五味調和)

中医学の基礎、五行論では、食べ物もその作用により、甘い・辛い・しおからい・すっぱい(酸)・苦い、という五つの味に分類されています。ほとんどが食べ物の味そのままですが、いくつかは味覚と異なる分類だったり、また複数の味に当てはまる食べ物もあります。例えばりんごは甘と酸に含まれます。五味(ごみ)には健康を保つための働きがあります。そして、下図のように臓器と深い関わりがあり「甘」は脾臓、「辛」は肺、「鹹(しおからい)」は腎、「酸」は肝、「苦」は心と関係があり、それぞれの五味は五臓を養いますが、摂りすぎると五臓を傷つけます。例えば、苦い味は心を養いますが、苦い味ばかりたくさん摂りすぎると心を傷つけ、眠れない・夢を多くみる、といった症状が表れるようになります。

五味の作用を覚えておくと、その日の体調にあわせて食生活に活用することができます。吹き出物がでたら苦味の食べ物を、疲れたときは甘味の食べ物を、といった風に工夫して心身のバランスを整えてみてください。また、味の濃いものは内臓全体の働きを低下させるので、うす味を心がけたいものです。



## 短歌



増山 久男さん

- 港町 汽笛鳴らして別れ船  
初恋の思い出 波に消えゆく
- 氷見を越え 羽咋の町がなつかしく  
二人でドライブ千里浜がゆく
- 東尋坊 越前岬に水仙が  
はるか若狭に夕日が沈む
- 夕日がおち 能登の岬に好きな人が  
思い出悲し 波にちりゆく

## ことわざコーナー

### 【明鏡止水】

曇りない鏡や波立つことなく澄みわたっている水のように、邪念のない静かで落ち着いた心境のこと。

## ししぴ

### ☆菜の花の辛子昆布茶和え☆

材料 <4人分>

- 菜の花(苦味)..... 1束
- 練辛子(辛味)..... 小さじ1/2
- 昆布茶..... 小さじ1/2
- 水..... 大さじ1
- 醤油..... 適宜

作り方

- ① 菜の花をゆでてザルに広げて冷ます。
- ② ①を混ぜ合わせ、①を和える。