



会員の皆さん、こんにちは。梅雨もやっと去り、夏本番の暑さとなりました。7月の豪雨で被害にあわれた会員の方々には心よりお見舞い申し上げます。

今月は、当科の荒田先生に「さかえ」の読みどころを紹介してもらおうと思います。また、今月の「日本全国の散歩道」では当科の加藤先生が岐阜市のシンボルである岐阜城周辺のウォーキングコースの紹介をされていますので、是非ご覧ください。

本年度から入職しました荒田 修治と申します。よろしくお願いいたします。今月号のさかえの特集は『糖尿病と脂質異常症』、特別企画は『腸内細菌を知る』という興味深いテーマとなっております。

特集は『糖尿病と脂質異常症(P.34)』です。糖尿病の合併症として神経障害や網膜症、腎症など細い血管が障害されて起こる病気に加え、脳梗塞や心筋梗塞など大きい血管が障害されて起こる病気もあります。この大きい血管が障害されて起こる病気には、この脂質異常症が強く影響しています。動脈硬化を進めてしまう悪玉コレステロール(LDL)や、逆に動脈硬化を予防する働きをする善玉コレステロール(HDL)などわかりやすく記載されています。実はインスリンは血糖値だけでなく、中性脂肪にも影響します。糖尿病の患者さんはインスリンが効きにくくなっているか、インスリンの量が少ない状態であることが多く、中性脂肪が分解されづらくなり、悪玉コレステロールが増えてしまいます。一度、血液検査をしたときは中性脂肪やコレステロールの値も確認してみましよう。

特別企画は『腸内細菌を知る(P.22)』です。よくテレビなどで善玉菌、悪玉菌など言われていますが、それらは私たちの腸の中に住んでおり、腸内細菌と言われています。細菌と言っても私たちに悪さをするばかりでなく、小腸で吸収されなかった未消化物を分解し、アミノ酸やビタミンなどの栄養物質に変えて体に取り込むこともしてくれます。また、腸内細菌は腸の免疫も活性化して全身の免疫機能を整えたり、有害物質が体に入るのを防いでくれます。ただし、腸内細菌のバランスは一卵性の双子でも環境が違えば大きく異なるようで、これを食べれば善玉菌が増えるというような決まった食べ物は決まっていないようです。一つの食品を食べ続けて、体に良い影響があればそれがその人やその人の腸内細菌にあった食べ物になりますので、いろいろな食品をバランス良く取ることが大事かもしれません。

糖尿病の治療として忘れがちで続けるのが難しいのが運動だと思いますが、P.30からお部屋でできる運動、P.46から日本の散歩道の特集もしております。運動も気張らず、テレビの合間、家事の合間など空いた時間で実施するのが長く続けるコツです。岐阜は京都に近く交通の要所とされており、歴史的にも重要な場所だったそうです。そうした歴史も踏まえながら、四季折々の自然を楽しみつつ岐阜城や岐阜公園周辺を散策してみるのもいいかもしれませんね。

暑くなってくるので脱水を起こさないよう、水分摂取は欠かさないようにしましょう。