



会員の皆さん、こんにちは。毎年11月14日を含む1週間は「全国糖尿病週間」です。講演会や健康相談などを通して糖尿病に対する知識をより深めて頂く期間となっています。今年も昨年同様「アドボカシー～偏見にNO!～」をテーマとし、11月14日～18日のあいだ、院内にて糖尿病の知識、治療に関する掲示を行う予定となっています。外来の待ち時間などにお立ち寄りください。岐阜県内でも様々なイベントやセミナーを実施する予定ですので、こちらも是非ご参加ください。また、10月30日にはつかさ会 秋の講演会が実施されます。久しぶりに対面形式での開催も予定しております。(郵送の都合で、この会報が届いたときすでに会が終了しているかもしれません。ご了承ください。)

さて、今月のさかえの読みどころを当科 多久先生に紹介させていただきます。



はじめまして。岐阜大学医学部附属病院の多久と申します。今月号の「さかえ」の特集1は「食後高血糖への対策 (P.4)」です。食事は血糖値を変化させるだけではなく、食べることで自身の楽しさや生きがいにもつながってくる重要なものです。糖尿病患者さんの中には食べたいものを我慢しておられる方や、どれぐらいなら食べていいかわからなくなっている方もいらっしゃるかと思います。特集の中では食事に関連した情報が多岐にわたってわかりやすく解説されています。普段食事を3食取ることが出来ない、夕食の量が極端に多い、食事をする時間が不規則になってしまいがち、など心当たりのある方は是非読んでいただくと生活の中で工夫できる点がきっと見つかるはずです。また、同じ食事を摂取する場合でも食べる順番を変えるだけで血糖の上昇が抑えられるということも分かってきています。2型糖尿病患者さんで野菜→主食の順番で食べると、主食→野菜の順番で食べた時よりも血糖値の上り幅が小さく、食後の血中インスリン値も30%抑制されていたと報告されています。つまり、臍臓にとって優しいということですね。食事内容は変えられないという人もまずは順番から変えてみるのはいかがでしょうか。



食事に続いて運動についても紹介されております。想像しやすいと思いますが、食後に運動をすると、筋肉がエネルギーを消費するため、血糖値が低下しやすくなります。また、糖尿病患者さんは糖尿病でない方に比べて足の筋力が低下しやすいといわれておりますので、筋力アップのためにも食後の運動習慣をつけていただくとよいと思います。最近ニュースなどで「貯筋」という言葉を聞きます。お金と同じで筋肉も今のうちに蓄えておくと、将来旅行や買い物にも足取り軽く行くことができるのではないのでしょうか。



「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」といいますが、皆様が糖尿病と向き合いながら健康な生活が送れますように、「さかえ」が少しでもお役に立ちますと幸いです。最後になりますが、朝晩の冷え込みも増してきましたので体調にはお気をつけてお過ごしください。

