

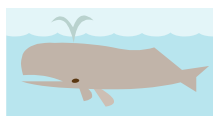
たんぽぽ通信 8月号

Vol.13 2010年8月10日発行 五本木店

『糖尿病ってなに？』

糖尿病は、血液中の糖の濃度が高い状態で続く病気です。私たちが毎日の食事で摂取する糖質は、酵素によってほとんどがブドウ糖に分解されます。このブドウ糖は腸管から吸収され、膵臓で作られるインスリンというホルモンの働きで、脳・筋肉・肝臓に取り込まれてエネルギー源となります。このインスリンの分泌が低下したり、働きが十分でないと血糖がスムーズに細胞に入っていけなくなり、肝臓から過剰なブドウ糖が放出されたりして、その結果血液中にブドウ糖がだぶついて、高血糖状態になります。

近年、糖尿病の患者様は急増し2007年のデータでは、糖尿病予備軍も含めて2200万人になり、その大部分の方は、2型糖尿病とされています。2型糖尿病では、親や兄弟が糖尿病の方が多く、過食・肥満・運動不足・ストレス・加齢など複数の因子が絡み合いインスリン機能異常となり発症します。特に中年以降の肥満では2型糖尿病を発症しやすくなります。



『糖尿病を防ぐにはどうすればいいですか？』

まず、肥満を解消するために、食べ過ぎない事・栄養のバランスをとる事が大切です。ふだんの食事では、**野菜をたっぷり**とりましょう。野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします。そして、**食事は決まった時間に、ゆっくり**食べましょう。さらに、無理のない適度な運動も必要です。運動をしないと筋肉は痩せ、体重が少なくても脂肪の多い体になってしまいます。つまり、食事と運動のバランスが大切なのです。肥満を防ぐことは、糖尿病だけではなく、他の生活習慣病（高血圧症・高脂血症）を防ぐことにもなります。



薬局からのお話 第13話



『肥満を防ぐのに、自分で出来ることはありますか？』

当薬局では**マービー**商品をお勧めしています。

マービー商品は、40年近く医療機関で使用・紹介されている商品で、砂糖ではなく**還元麦芽糖**を使用しています。お菓子などに含まれる**砂糖**はすぐに小腸から吸収されるため、**どんなに少量でもすぐに血糖値が上昇**します。その上エネルギー量が高く、脂質も多いため**肥満や高血圧症の原因**にもなります。

還元麦芽糖は、小腸では吸収されないので、食物繊維と同じ経路をたどり、**血糖値への影響はほとんどありません**。また、**脂肪になりにくい性質**があるので、糖尿病、肥満症の方をはじめ、食事制限されている方、シェイプアップをめざす方にお勧めの商品です。妊婦さん・お子様・年配の方にも安心してお使い頂けます。

<夏バテにご注意！>

夏バテは、免疫低下につながり、思わぬ大きな病気を誘発しますので、以下の事が当てはまる方は要注意です。

- *食事はあっさりした物やのど越しの良い物ばかりを食べている。
- *水分を摂り過ぎて、軟便・下痢傾向である。
- *食欲がないときは食事をしない。
- *暑さで寝苦しく、寝不足の日が続いている。



暑さが続きますが、消化の良い栄養バランスのとれた食事を摂り、睡眠を確保し夏バテを防ぎましょう。

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたら、お近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

