

ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2005年4月号



神戸市中央区布引町3丁目1-7
神戸クリニックビル2階
JR三ノ宮駅より北へ、加納町交差点南
http://www.hattori-naika.com
(078)222-5566
内科・循環器科・呼吸器科

<糖尿病の話>

すい臓の細胞からインスリンというホルモンが分泌されています。インスリンは体内で血糖を下げる働きをしますが、このホルモンの分泌量が不足したり、インスリン抵抗性といってインスリンの働きが阻害されると血糖値が上がります。ある一定の基準以上に血糖値が高くなると糖尿病となります。もともと日本人は民族的に少しのカロリー摂取で生きていける「儉約遺伝子」を持つ人が多いのです。北米先住民も同じ遺伝子を持っていて糖尿病は大きな社会問題となっています。戦後日本人の食事内容はいわゆる「粗食」から欧米型の食事に大きく変化しました。

なかでも油脂や砂糖の摂取量は急増しました。肥満、過食、運動不足、遺伝的素因などのうえにストレスが加わると糖尿病を発症します。いまや40歳以上の5人に1人は糖尿病かその予備軍といわれています。糖尿病は初期にはまったく自覚症状はありません。進行すると過食、食欲の異常亢進、口の渇き、多尿、全身のだるさ、体重減少などの症状が出ます。初期の頃には食後血糖値だけが上がる「食後高血糖」を示すため、空腹時血糖値は正常であることが多く見逃されることもあります。糖尿病を疑ったら食後2時間後の血糖値を測ることをお勧めします。糖尿病の治療をおこなう目的は、糖尿病の合併症の予防です。特に三大合併症といわれているのが「眼・腎臓・神経の障害」です。それぞれ糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害といえます。このほか全身の動脈硬化が進むため脳梗塞や狭心症・心筋梗塞などを引き起こすこととなります。治療法ですが食事療法が糖尿病治療の基本です。ことさらに特別な食事内容ではありません。むしろ飽食の時代の今、健康食とも言えるものです。病状の段階にもよりますが、食事療法だけで糖尿病がコントロールできるようになる方もあります。また運動療法やストレス対処法を組み合わせればさらによいでしょう。食事療法だけでは十分でない場合には、お薬による補助療法をおこなうことがあります。万一病気が進行していてインスリンそのものがすい臓から出なくなっている場合には、インスリン療法を始めることとなります。当院には糖尿病の最新知識をたいへんわかりやすくまとめた冊子（マンガです）がありますので、ご希望の方には貸し出しをしています。

どうか受付でお尋ねください。 院長：服部かおる

栄養士さんの紹介



A.H: 大学院博士課程に在籍中。趣味はヘルシー料理を創作すること。現在はインド料理を基本に各種スパイスを駆使した料理を勉強しています。皆さまに解りやすくアットホームな栄養指導を目指しますので宜しくお願い致します。

M.T: 大学院博士課程に在籍中。最近はお飲料に凝っています。多種多様な飲み物の特性を生かし、TPOにあった飲料の選択を勉強中です。皆さまの、明るく楽しい健康作りのお手伝いが出来ますように頑張ります。

医療費のしくみ(5)



<検査について③>

超音波(エコー)検査について

- ・超音波検査はレントゲンのように放射線被爆のおそれがなく、リアルタイムで体内の画像が見られるので、全身の検査に使われています。検査の部位によって値段は多少変わります。
- ・胸腹部では自費で5500円 (3割負担で1650円)
- ・その他の部位(例:乳腺など)は自費で3500円 (3割負担で1050円)

保険がきくので、保険負担割合により実際に支払う金額を計算します。検査には30分程度の時間がかかりますので、予約をお願いしています。(T・K)

生活習慣病のための特別コースがスタート!

糖尿病・高血圧・高脂血症の方を対象にこの4月から新しい試みを始めます。通常の診療だけではなかなか出来ない、生活全般にわたるきめ細かな指導を行うためのスケジュールを組んでいます。この特別コースは2ヶ月間の集中コースです。なかなか実行できない生活習慣の改善ですが、「やれば出来る!」と実感していただくことを目標の一つに挙げています。生活習慣の問題解決の手段もそれぞれの方に適した方法を選んでいただくことが出来ます。薬だけに頼らないセルフヘルプのさまざまな方法です。2ヶ月間のコースを終了したあとは、その成果を分析して今後どのようにしていけば一番よいかをご本人と共に考えて、さらにひき続いて必要なアドバイスをいたします。この「8週間プログラム」の詳しい内容や費用など、ご質問のある方はどうか、どしどしお問い合わせ下さい。たくさんのご参加をお待ちしております。

花粉の季節をアロマテラピーで乗りきろう!



花粉症にお勧めエッセンシャルオイル(精油)

- ・ペパーミント: 鼻のとおりを楽にします。気持ちを冷静にし爽快感をもたらす香り。
- ・ティートリー: 菌やウイルスをやっつけたり、免疫力をアップさせる。スパイシーでフレッシュな清涼感のある香り
- ・ユーカリ: 喉や鼻の不快感をミント系の香りが癒してくれず。
- ・ラベンダー: リラックスの香りで花粉症の不快感をクールダウン

家庭で活かせるアロマテラピー

・コップにお湯を注ぎ、ティートリーやユーカリなどアロマオイルを1~2滴たらします。その蒸気を鼻から吸い込みます。清涼感あふれる香りが鼻の不快感を和らげてくれます。鼻の粘膜も保護され、アロマの効果でリラックスできます。

(Y・M)

編集長のひとこと

またまた、実家の但馬に里帰りしてきました。子犬の柴犬と散歩していると、残雪の中からつくしやふきのとうが顔を出していました。まだ寒さが厳しいですが春はそこまで来ているなど実感しました。梅の花も満開、春が待ち遠しく少しウキウキした気持ちで、家に戻りました。(Y・M)

