



みなさんこんにちは。4月から大間に転勤してきました、大間病院内科の落合です。よろしくお祈りします。



さて、今月は糖質のとり過ぎについてお話しします。みなさんは糖質・糖分、糖類など、「糖」とつく似たような言葉が数種類あるのを知っていますか？ それぞれ意味が違いますが、お医者さんがみなさんとお話しするとき用いる糖質についてお話しします。糖質とは体のエネルギーとして欠かせない炭水化物（麺類、ご飯類、パン類）に含まれる栄養源です。中でも、脳は糖質しか栄養にできないため、頭を働かせるためには特に大事になります。

しかしながら沢山とればいいということでもないのです。どんな食べ物もお薬もとり過ぎれば毒となってしまいます。沢山糖質をとると、血液検査で血糖値という数字が上昇します。そのほかにHbA1Cという数値も上がってくるのです。これらが常に高い状態が俗にいう糖尿病の状態です。一度糖尿病になってしまうと悪いことが起こりやすくなります。

① 血糖値が高いと血管が傷つきやすくなる

- ② 血管が傷つくと血の流れが悪くなり、血が固まりやすくなる
- ③ 血の流れが悪いと栄養が行きにくい神経が痩せていく
- ④ 手足の神経が痩せていくと感覚が鈍くなる
- ⑤ 目の神経や血管が悪くなると目が見えにくくなる
- ⑥ 腎臓の血管が悪くなると、腎臓から尿を十分に出せなくなる

など体に良くないこと、病院に通わなければいけない時間が増えてしまいます。

糖尿病と診断されてしまうと、最初は生活習慣の改善で様子を見ますが、血糖を下げる薬の内服が必要になることもあります。

糖尿病になってからでなく、まず糖尿病にならないように予防することが大切です。そのために普段の生活からできること、それは1回にとる糖質の量を減らすことです。

1日3回で食べていたものを5回に分けて食べるだけでも違ってきます。食べる量からではなく、食べる回数から気をつけること、ここから挑戦してみませんか。



うんたん 雲丹の活動日記

今月の雲丹（うんたん）の活動



4月7日(水)、佐井小学校に入学したぴかぴかの1年生のみなさんに、雲丹（うんたん）がお祝いのプレゼントを贈りました。

プレゼントの中身は雲丹（うんたん）デザインのクリアファイルや小物入れなどで、学校生活に役立ててほしいとの思いから贈られました。

雲丹（うんたん）からひとこと
勉強も運動もなんでも楽しく元気にがんばっての～