

第11号 2001.11.4

# 花笑み

医療法人社団 延山会  
西成病院 糖尿病センター



〒006-0832

札幌市手稲区曙2条2丁目2番27号

TEL 011-681-9321

FAX 011-681-9250

発行人:西成病院糖尿病センター 渥美敏也

11月14日は、1921年に世界で初めてインスリンの抽出に成功したカナダの医師であるフレデリック・バンティングの誕生日にあたります。インスリンは世界中が待ちに待った発見だったので、人類へ偉大な貢献として、発見後間もない1923年にノーベル賞が与えられました。11月14日は2007年から国連が定める世界糖尿病デーとなりました。

日本には約890万の「糖尿病が強く疑われる人」が存在します。さらに、「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1320万人おり、合計で総人口の10%を超える糖尿病患者がいると推定されます。また、20歳以上の4.7人に1人糖尿病または糖尿病予備軍である事実が、2008年の国民健康・栄養調査で発表されました。糖尿病が原因の死者も年間約1万人以上になる中、実際に治療を受けている患者は、約247万人に留まっています。糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑いがありながらそのまま治療を受けないケースが多くあることが、その原因と考えられています。



(ブルーにライトアップされた時計台)

“Unite for Diabetes”(糖尿病との闘いのため団結せよ)  
というキャッチフレーズと、空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」を使用したシンボルマークを採用しました。



(糖尿病療養指導士:津島実佳子)

世界糖尿病デー

# お酒の話

お酒を飲むと、高血糖も低血糖も起こります。飲酒の際の血糖値は、飲酒量、食事の内容や量、本人の栄養状態、インスリン分泌能や受けている治療、肝機能など種々の要因によって変わっていきます。



## お酒と高血糖

糖質の補給なしでお酒を飲んで血糖値が低下すると、空腹感を感じて食欲が増します。又酔って気分が大きくなり食べ過ぎてしまう、高エネルギーのおつまみを摂る、飲酒量が過量になる、と思われ、血糖コントロールが悪くなってしまいます。

## お酒と低血糖

アルコールはからだにとって薬物なので、肝臓は懸命にアルコールを分解します。そのため、脂質の代謝をはじめほかの代謝が阻害・抑制されることになります。影響を受ける代謝には、肝臓の糖新生能（グルコースを産生して血糖値を維持する機能）も含まれる為、血液中へのブドウ糖の放出が低下します。

インスリン注射や SU 薬を服用中の人が飲酒すると薬の影響のタイミングで急激な血糖値降下が見られることもあります。

## お酒の適量は

一定量以上のお酒を長期間にわたって飲み続けると、アルコールには体内で中性脂肪の分解を低下し合成を高める作用があるため、高中性脂肪血症や脂肪肝発症のリスクが高まります。一方、ストレス解消や社会生活を行ううえでの潤滑油という側面もあります。お酒を飲む際は

### ① 主治医の許可を得ること

主治医とよく相談し、飲酒の量や頻度を決めることが大切です。

### ② 適量を守ること

|       |           |           |           |
|-------|-----------|-----------|-----------|
| ビール   | 中ジョッキ 1 杯 | 焼酎 (25 度) | グラス 2/3 杯 |
| サワー   | ジョッキ 2/3  | ワイン       | グラス 2 杯   |
| ウィスキー | シングル 3 杯  | 日本酒       | 1 合       |

### ③ 空腹で飲まないこと

低血糖防止の観点からは、食べながら飲むことが重要です。ただし、おつまみのエネルギーや塩分には注意が必要です。

# 体重測定をしましょう

寒い季節はさまざまな理由で日常の動き、運動量が少なくなります。食事量はそのままからだと動かさないと、**体重が増える→体重が増えると動きたくない→動かないで座っていると何か食べたくなる→食べると体重が増える**、という悪循環が起こります。

## 摂取エネルギー増大

炭水化物  
たんぱく質  
脂質

豊富な食品、嗜好食品の普及  
高エネルギー食品（脂肪）の普及  
食物繊維の不足、食生活の簡便性  
夜型スタイル  
欠食・夜食・早食い

## 消費エネルギー減少

運動  
日常生活  
基礎代謝

交通機関の発達（車社会）  
肉体労働から精神労働への変化  
家庭電化製品の普及

体重は糖尿病コントロールの状況をいち早く自覚できるめやすの一つであり、体重計はそれを客観的に評価できる道具の一つです。体重計に小まめに乗り、体重測定のたびにその値を記録し観察することをお勧めします。体重を前日の同時間の体重と比較し、「**体重がなぜ増えたか、減ったか**」を考えることが大切です。



参考文献：月間 糖尿病ライフさかえ 2009.1

## あけぼの友の会より

12月10日（土）手稲区民センターの調理室を借りて、初めてのお料理教室を行いたいと思っています。糖尿病は食事管理・生活管理を継続することが治療のカギになりますので、是非参考にしてください。詳しい案内は後日発送します。

（あけぼの友の会会長：沢口誠剛）





## 白菜とたらちのチゲ鍋

[1人分] 210kcal 野菜220g 塩分2.0g

[材料] (2人分)

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 白菜……………大2枚半 (250g)  | たら……………1切れ (80g)     |
| えのきだけ……………小1袋 (90g) | 木綿豆腐……………1/2丁 (200g) |
| 春菊……………1/3束 (60g)   | 白菜キムチ……………150g       |
| 小ねぎ……………6本 (30g)    | 昆布……………10cm程度        |
| もやし……………100g        | 酒……………大さじ3           |

[作り方]

- ① 鍋に水と昆布を入れておく。野菜を切る。  
たらは食べやすい大きさのそぎ切りにして酒大さじ1をからめる。
- ② 水と昆布の入った鍋を火にかけ、沸騰したら酒大さじ2とキムチを加える。  
煮立ったら白菜の軸とえのきだけを入れる。白菜の軸がしんなりしたら、豆腐、たらを加えてひと煮し、もやしと白菜の葉を加える。食べる直前に春菊と小ねぎを入れる。



(管理栄養士: 滝澤 千枝子)

## 編集後記

♪ ある日森の中 くまさんに会った ♪

(森の中で熊に出会う事はただ事ではない！)

♪ ところがくまさんが 後からついてくる ♪

(熊に追われることを想像するとかなり恐ろしい状況、殺される！！)

今札幌市内にも熊の目撃情報が多い。

♪ ある日熊に出くわした かなりデカイ熊に 道の途中で ♪

熊の餌がないとも言われています。気象異常のせい？人間様のせい？

[奪い合えば足りず、分け合えば余る] という言葉を思い出しました。

(看護師: 森山 由希子)

