

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!

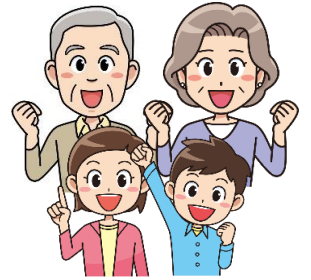


すずらん食通信

NO.267
2019年1月号

油断大敵 糖尿病 ～今から対策を始めよう!～

日本では、糖尿病を強く疑われる人の数（糖尿病有病者数）は、男性の6人に1人、女性の10人に1人とされています。糖尿病は、中高年で肥満の人が気をつければよいと思いませんか？
今月は、身近な病気である糖尿病について紹介します。



✔ 日本人は糖尿病にかかりやすい

日本人は世界の中でも、遺伝的に糖尿病にかかりやすい体質を持っていると言われています。体質に加え、欧米化した食生活や運動不足などの生活習慣の乱れが原因で、糖尿病にかかる人や予備軍が加速度的に増えていきます。

糖尿病は、初期ではほとんど自覚症状がないため、気がつかないうちに進行していることもあります。また、様々な代謝異常が起きて血管や内臓、骨や歯などがダメージを受け、重篤な合併症が起これやすくなります。



✔ 若い人や痩せている人にも増加

糖尿病と言えば中高年で肥満の人がかかる病気というイメージがありますが、最近は20～30代の若い世代や痩せ型の女性にも増えてきています。

肥満は糖尿病の危険因子の一つですが、日本人の場合もともとインスリン（血糖を下げるホルモン）の分泌能力が欧米人に比べて弱いいため不摂生が続くと必要な時に分泌できず、太る前の段階で糖尿病になることも多いのです。

また、特に若い人が陥りやすく注意してほしいのは、のどが渇いた時に清涼飲料水を摂ることです。種類にもよりますが、清涼飲料水には20～30gものブドウ糖が含まれており、血糖値の急上昇を招いてしまいます。清涼飲料水の飲み過ぎで糖尿病を発症するケースも少なくありません。

✔ 糖尿病予備軍チェック

- 家族や血縁関係者に糖尿病の人がいる
- 肥満気味
- 不規則な生活をしている
- 運動不足
- 高血圧である
- 食生活が偏っている
- 最近ウエストが太くなった

- ストレスが多い
- お酒をよく飲む
- 早食い
- 野菜を摂る量が少ない
- 喫煙習慣がある
- 清涼飲料水をよく飲む

出典：沢井製薬ホームページ

※チェック項目が多いほど糖尿病になりやすい危険因子を多く持っています。

糖尿病予防のポイント

① 食事の基本は栄養バランスと腹八分目！

食事は1食の中で、主食（ご飯・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜のおかず）を揃えましょう。



② 食べる順番も大切！（ベジファースト＝ベジタブルファースト）

最初に副菜を食べると、血糖値の上昇が緩やかになります。次に主菜、最後に主食を食べると自然に主食の量が減り、食べ過ぎを防ぐことができます。

③ 飲み物にも落とし穴！

水分補給で甘い飲み物をとると血糖値が上がります。水分は、甘くない水かお茶でとるようにしましょう。



④ 禁煙と適量飲酒でリスクを減らす！

喫煙は、インスリンの働きを妨げるため、禁煙を心掛けましょう。

アルコールは食事の糖質よりも高カロリーです（アルコール1g＝7kcal、糖質1g＝4kcal）。飲酒をするとアルコールのエネルギーが先に使われるため、食事のエネルギーが蓄積されて太りやすくなります。適量を守り、おつまみは糖質を含まない野菜中心のおかずを選ぶようにしましょう。



⑤ 継続できる運動を！

運動は糖尿病になりにくい体を作り、合併症を予防する効果があります。エスカレーターやエレベーターではなく階段を使うなど、日常生活の中で無理なくできる運動を継続しましょう。



おすすめ一品料理

豚肉と白菜のレンジ蒸し

<1人分>	
エネルギー	116kcal
たんぱく質	14.4g
食物繊維	2.0g
塩分	0.8g



材料	2人分
豚もも肉（薄切り）	120g
白菜	250g
生姜（千切り）	1かけ分
青ねぎ（小口切り）	1本分
ぽん酢しょうゆ	大さじ1と1/3

作り方

- 白菜は1cm幅に切り、洗った水分がついたまま耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wで2分半加熱し、そのまま粗熱をとる。
- ①の白菜の水気を軽く絞る。
- 肉を広げ、②と生姜を芯にしっかりと巻く。（4つ作る）
- 巻き終わりを下にして耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ600Wで5～6分加熱する。
- ④を食べやすい大きさに切って皿に盛り、青ねぎを散らし、ぽん酢しょうゆをつけていただく。

白菜を加熱してから巻くため、たくさん摂ることができます。肉だけでなく、野菜を巻くことでボリュームが出て食べごたえがあります。ニラなど好みの野菜を巻いても美味しくいただけます。

人参としらたきのカレーきんぴら

<1人分>	
エネルギー	97kcal
たんぱく質	3.2g
食物繊維	4.2g
塩分	0.9g



材料	2人分
人参	1/2本
しらたき	100g
えのきたけ	1/2袋
ごま油	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1
A { 濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
かつお節	2g
いりごま	大さじ1/2

作り方

- 人参は千切り、しらたきは下茹でて食べやすい長さに切り、えのきは石づきを落とし、半分の長さに切る。
- 鍋にごま油を熱し、①を人参、えのき、しらたきの順に炒め、カレー粉を加えて炒める。
- カレー粉の香りがたったら、Aを加えて炒め、火を消してかつお節を混ぜ、器に盛り、ごまを指でひねりながらかける。

野菜、こんにゃく、きのこ食物繊維がたっぷりの一品です。よく噛んで食べることで満腹感も出るため、食べ過ぎも抑えられます。

～すずらんイベント情報～



12月10日(月) あきもとサロンで体組成測定会を行いました！

百歳体操を週1回されているサロンで、初めて体組成測定を行いました。測定の合間には薬剤師が薬についての話をし、その後、測定結果の見方を説明しました。筋肉量が少ない方が多く、運動に加えて食事で筋肉の材料となるたんぱく質などの栄養補給をきちんとすることが大切だと伝えました。今後は、半年に1回のペースで定期的に測定し、運動の効果を確認していく予定です。



すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ

報告

12月15日(土)に 男の料理教室を開催しました！

今回は『手作りナンとカレーに挑戦！』をテーマに開催！6名の方に参加いただきました。一人ひとり自分でナンをこねて焼いていただきました。キーマカレーとの相性も良く、皆さんに美味しく召し上がっていただけました。



家で料理をされない方でも簡単なメニューなので、皆さん和気あいあいと楽しく作っています。気になった方は、ぜひ次回(3月)ご参加下さい。お待ちしております！！

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

問い合わせ先
すずらん薬局 十日市事務所
担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-8230

今月の木曜カフェ・リリーベル

募集中! ミニ健康教室開催

今回のテーマは「認知症」です。1月から3月まで、6回シリーズで開催します。途中からの参加や1回だけの参加でも大丈夫です。お茶を飲みながら気軽に話が聞けます。

☆第1回(1月10日)

『認知症について』

時間：10:30～11:30

参加費：無料



☆第2回(1月24日)

『認知症と食事の関係(食事の基本)』

時間：10:30～11:30

参加費：無料

《ミニ健康教室の問い合わせ・申し込み先》

すずらん薬局本店 栄養相談室

TEL：082-247-1350

スタッフ(高畑)からの一言

新しい年を迎えましたが、今年は元号が新しくなりますね。より一層気分を一新して素敵な年にしたいですね♪
木曜カフェ・リリーベルにきて温かい飲み物を飲みながらお話ししませんか。

木曜カフェ・リリーベル

広島市中区舟入南4-1-63

開店時間：毎月第2・4木曜日

午前10時～午後3時頃

TEL：082-532-4193

今月の
カフェは
10日と24日
です

薬剤師からのミニ情報

～糖尿病の治療ついて～



✓ 治療の基本

まず食事・運動療法を行い、それでも血糖値の改善がみられない場合は、薬での治療を開始します。糖尿病にはいろいろな薬があり、種類としては飲み薬と注射薬があります。薬が処方された後も基本の食事・運動療法は続けましょう。続けることによって薬の効果が期待できます。今回は経口糖尿病薬について紹介します。

✓ 経口糖尿病薬の種類

- **インスリンの分泌を増やす**：グリベンクラミド、グリクラシド、グリメピリド、グルファスト、シュアポストなど

膵臓に働きかけ、インスリンの分泌を促す薬です。インスリンの分泌が増えすぎた場合は、低血糖症状に注意が必要です。

- **インスリンの働きを良くする**：メトホルミンなど

インスリンが正常に働かなくなっている状態(インスリン抵抗性)を改善してインスリンを効きやすくする薬です。脱水症状になると副作用が起こりやすくなります。過度な飲酒は脱水症状を引き起こすため注意しましょう。



- **食事からの糖の吸収を遅くする**：アカルボース、ボグリボース、ミグリトールなど

食べ物に含まれる糖質の吸収を穏やかにして血糖値の急激な上昇を抑えます。食事の影響を受けるため、食直前に服用する必要があります。小腸で吸収されなかった糖分が発酵することでお腹の張りを感じることがあります。

- **食後のインスリン分泌を増やす**：グラクティブ、ネシーナ、トラゼンタ、テネリアなど

食後にインスリンの分泌を増やすことで血糖値を改善します。食欲を抑制したり、膵臓を守ってくれる作用もあるとされています。



- **尿から糖を排出する**：スーグラ、フォシーガ、カナグルなど

尿から糖を排出するため飲み始めは体重が減少することがあります。トイレの回数が増えるため脱水症状に注意が必要です。



✓ 注意点

血糖値が高いと、体内に入ったウイルスや細菌をやっつける免疫反応が弱くなるため、風邪などの感染症に注意が必要です。こまめに手洗い・うがいをして予防しましょう。

※ 糖尿病薬は種類が多く、掲載していない薬もあります。ご自身が服用されている薬が体の中でどのような働きをしているのか気になる方は気軽に薬剤師にご相談ください。

★次回のテーマは、**花粉症**を予定しております。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索