

【ご挨拶】
糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。
院長 則武 昌之

今月の特集



低血糖を良く知ろう

【どうして低血糖になるの？】

糖尿病の治療ではインスリン注射や飲み薬（おもにSU剤）でインスリンを増やして血糖値を下げる場合があります。しかし同じ治療を続けているのに薬が効きすぎて血糖が下がり過ぎることがあります。人間の体が必要とするインスリンは常に一定とは限らないため低血糖が起こってしまうのです。

【こんなときに低血糖になりやすい】

次のようなときには血糖値が下がりやすくなる（インスリンの必要量が減る）ので注意しましょう。
①いつもより食事をする時間が遅くなった時 ②その前の食事の量が少なかった時 ③いつもより体を良く動かした時 ④インスリンや飲み薬（おもにSU剤）の量を間違えてしまった時

【低血糖はどれくらいから？】

血糖値が50台に下がると色々な低血糖の症状が出現してきます。60台の血糖値は糖尿病でない健康な人でもお腹が空いた時に時々見られます。血糖を自分で測定していच्छる方は60未満になったら何らかの処置が是非必要と考えてください。ただし60以上であっても症状が強くなった場合には下に示した処置をしていただいでかまいません。

【低血糖になると・・・】

血糖値が50台に下がると発汗、手足のふるえ、体が熱く感じる、動悸、不安感、空腹感などの症状が出てきます。これらはいずれも血糖値が下がったために体の自律神経のひとつである交感神経が興奮するために起こります。一般に緊張した時や怒った時に交感神経が興奮して、動悸や手足のふるえ・発汗などが起こります。緊張もしておらず怒ってもいないのにこのような症状が出たら「低血糖かもしれないぞ」と警戒することが大切です。このような交感神経の緊張症状に気がついてきちんと処置すれば、突然に意識がなくなったりすることはほとんどありません。

【低血糖に気づいた時の対処方法】

低血糖の症状が現れたら、まず砂糖を口にすることが大切です。車の運転中に起こったら車を止めて砂糖を口にしてください。低血糖はいつどこで起きるかは予測できません。必ず砂糖を携帯していることが大切です。ペットシュガーでも良いのですが、ブドウ糖の飴を隣の薬局さんにおいて頂いています。それ以外にもゼリー状のものもありますので、スタッフに聞いて自分にあったものを選びましょう。

【低血糖を予防することの大切さ】

低血糖を上記のような処置できちんと切り抜けられるようになれば自信が湧くようになります。しかし低血糖をそのつど切り抜けるだけで抜本的に低血糖が起こらないような工夫をしないしていると、低血糖の症状が起こりにくくなる場合があります。低血糖を普段から週に何回も頻繁に経験していると自律神経のひとつである交感神経が低血糖に慣れてしまつて症状（発汗、動悸など）を起こさなくなってしまうためとされています。このような状況になるとひどい場合には突然に意識がなくなったり痙攣を起こしたりすることがあり、入院を要するような重症な低血糖に進展する場合があります。低血糖が起こったら必ずどのような時に低血糖があったかをクリニックのスタッフに伝えて下さい。スタッフと一緒に低血糖が起こらないように対策を講じることが後々のためにとっても大切なのです。

DiaLadies（ダイアレディース）会の紹介

昨年から糖尿病を持ちながら食事を楽しんだり、同じ病気を持つ友達を作ったりするお手伝いが出来ればと考えてDiaLadies会を立ち上げました。今年も4回の料理教室と一緒に会を開きます。今年も、昨年参加された方々の意見のなかから「寒天」を取り上げることにしました。昨年はダイエットなどに寒天がマスコミでとりあげられてから全国的なブームとなって寒天が品薄の状況が続きました。確かに寒天は食物繊維に富んでいて、それでいて低カロリーの食品です。寒天を上手に料理に使うコツなどを一緒に考えたいと思っています。楽しく語らいながら、一緒に昼食を調理して食べてみませんか？
【実施予定日】3月3日（金）午前10:30～午後1:00
予定献立：「いちごゼリーミルクソース」「煮ごり」「ヤーコンのミネストローネ」
（今年は他に6月、9月、12月にも別献立で実施を予定しています）
【会費・参加方法】
調理実習の実費 800円を添えてスタッフまで申し出てください。



健康ニュース

- 厚生労働省は2005.12.27にこの冬すでにインフルエンザが流行期に入ったと発表しました。これは過去10年で2番目の早さとのことで、昨年の冬に比べると6週間早いとされています。インフルエンザの型としてはほとんどがA型で関東では群馬で患者数が多いとされています。マスクの使用・帰宅時のうがい・手洗いを励行しましょう。
- ノロウイルスなどが原因で起こる感染性胃腸炎がこの10年で最も流行していると国立感染症研究所が発表しました。嘔吐と下痢が主症状ですが、高齢者では重症化することもあるので手洗いの徹底を呼びかけています。糖尿病で薬剤を飲んでいる場合やインスリンを注射している人では食べられなくなると血糖コントロールが悪化することが多いので下痢・嘔吐などの症状がひどいときには早めに連絡するか来院してください。
- きのこの一種のアガリスクやメシマコブなどの健康食品を違法に広告したとの罪で薬事法違反で起訴された業者が起訴されましたが、健康食品として売られているものの中で効果ははっきりしているものは殆どありません。高価な健康食品には手を出さないようにされたほうが良いと思います。

休診のお知らせ

2月25日は学会参加のため、午後を休診します。
そのかわりに当日のみ午後3時まで昼休みなしで診療します。
ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。