

【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

勘違いをなくして血糖値を改善しよう

世間で血糖値や健康によいとされる食品が必ずしも血糖値に良い食品とは限りません。糖尿病といわれて日が浅い方やベテランでも我流で食事療法をしている方にとって、**最も効果があって簡単な食事療法とは健康によいと勘違いして食べ過ぎているものをやめること**であるといわれています。

今回は皆さんが勘違いしやすい食品を特集しました。

【**植物性の油・オリーブオイル・エコナなど**】 これらの食品は油としてはコレステロールを下げたりして動物性の油に比べると良い効果がありますが、カロリーとしては動物性の油と変わりません。（バターとマーガリンもカロリーは同じです。血糖値を下げる目的ならカロリーをカットしているマーガリンを少量使ってください）

【**ゴマやナッツ類**】 これも高カロリーの食品で中にたっぷり油が詰まっています。沢山食べると思わぬ高血糖を招きます。

【**刺身**】 イワシ、サンマ、ハマチなどの青背の魚は体にいいと思われていますが、これらを好んで食べる人は肥満傾向といわれています。ハマチ2切れでご飯半杯と同じカロリーです。大型のサンマ1匹でご飯2杯と同じです。

【**栄養ドリンク**】 栄養ドリンクは栄養状態の悪い人が滋養強壮を目的に飲むものですが、栄養状態に問題のない人が飲んでわざわざ血糖値をあげているケースがほとんどです。

【**黒砂糖、蜂蜜**】 白砂糖よりかなりよいものと思われていますが、これらも非常に血糖を上げやすいものです。蜂蜜の75%はブドウ糖ですし、かりんとうは大きめのもの1個半でご飯半杯と同じカロリーです。

【**乳製品**】 乳製品にはカルシウムが吸収しやすい形で入っているので骨粗しょう症の方には勧められますが、牛乳、ヨーグルト、チーズを全部食べるとカロリーオーバーとなり、血糖とコレステロールが上がります。どれか1品にしてください。

【**大豆製品**】 大豆製品は野菜と思っている人が多いようですが、納豆や豆腐にもカロリーはかなり含まれていて、油断すると血糖値が上昇します。

## ジェネリック（後発）医薬品を希望する方へ

■「後発医薬品」については以前にもこの「則武新聞」で書いたことがあります。だんだん「後発医薬品」を希望する方が増えています。当院では今年の4月から〔患者さんが希望すれば後発医薬品に変更可〕として処方箋を発行しています。後発医薬品を希望する場合には処方箋を提出する薬局で「後発医薬品がある場合には変更して欲しい」と話して下さい。そうすれば後発医薬品のあるもの（まだ発売から日が浅い薬品は特許期間が切れておらず後発品が存在しないものもたくさんあります）に関しては後発品に変更してもらうことが出来ます。

■ただし、薬の成分が同じ速さで吸収されない場合もあると「新薬」メーカーは主張していてまだ未解決の部分もあるようです。

薬局の薬剤師とも相談して上手に「後発医薬品」を利用してください。



## 健康に関するニュース

### ■インスリンで学習能力が高まる？

動物実験でインスリンを体内に枯渇（欠乏）状態にすると学習能力が低下するとの報告がなされました。ヒトでも痴呆状態では脳内のインスリン量が減少しているとの報告もあり、インスリンと学習能力に何らかの関連があるのではないかと注目されています。

### ■茨城県的生活習慣病予防対策事業について

生活習慣病予防対策推進事業として協議会が設置され健康フォーラムが各市郡医師会で開催されています。当院の院長が8月27日に牛久の健康祭りで講演しました。また10月19日（木）には石岡市の「健康フォーラム・糖尿病」で講演します。

## 休診のお知らせ

年末まで（日曜と木曜日を除いて）休診はありません。年末の休診は12/28（木）～1/4（木）までとさせていただきます。

発行日：2006年10月1日 発行責任者：医療法人社団 憩樹会 則武内科クリニック 院長 則武 昌之

私は以前に札幌と旭川などにあわせて7年ほど暮らしていたことがあり、友人や恩師も多いので時々北海道に行きます。9月も札幌で会合があったので懐かしい顔を見に道北にも行って来ました。北海道では今年宗谷岬の定置網でブリが獲れているとの事でやはり異常気象が進んでいるんだなあと感じました。猿払という所で1m以上のイトウを目撃しましたが、残念ながら釣れませんでした。誤った健康食の知識に惑わされることなく味覚の秋を上手にのりきりましょう。