

【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

VOL.50 2007年6月号

今月の特集

アルコール好きな人も多い事と存じます。

糖尿病があるとお酒はご法度とされていますが・・・

私の考えているお酒との付き合い方について今回はお話をさせていただきます。私も実はお酒は嫌いではありません。そんな私でもお酒を飲んではいけないと思う人は次のような人です。

- ①肝疾患（慢性肝炎や肝硬変がある場合）
- ②血糖コントロールが不良な場合（HbA1cで8%以上）
- ③一度飲むと全く適量が守れなかったり毎日飲酒してしまう場合
- ④高度の肥満が解消できない場合

アルコールはどんな飲み物か？

アルコールは1g=7キロカロリーと高カロリーですが、実は栄養的価値はないと考えられています。（よくアルコールを飲む代わりに米などの主食を減らしている人がいますがよくありません）慢性の飲酒は膵臓のインスリン分泌を抑制し血糖上昇を招きますが、2日酔いの場合などには逆にグリコーゲンの分解を低下させるために低血糖をきたすこともあり一概に血糖を上げるとはいえず注意が必要です。また飲みすぎると高血圧の頻度を上昇させたり、糖尿病性神経障害の症状を悪化させたりすることが知られています。

どれくらいのアルコールなら飲んでもいいの？

適度な飲酒量なら糖尿病患者さんでもむしろ動脈硬化による疾患（心筋梗塞や脳梗塞など）のリスクを上昇させないとの報告も散見されます。どのくらいの量なら飲んでもいいのでしょうか？下の表に良く飲むアルコール飲料のカロリーとエネルギーを示しました。1日の摂取量を160Kcal(2単位) またはアルコール量で25g以内にしてください。また最低でも週に2回はお酒を飲まない日を作るようにしましょう。お酒を飲みだすと毎日飲んでしまう人はお酒はやめて別の趣味を作りましょう。（お酒にあなたの命を飲まれてしまう前に）またおつまみもカロリーの少ない温野菜やおひたしを中心にして炭水化物をアルコールとは別に食べることをお忘れなく。

アルコール類	アルコール度数	エネルギー*	アルコール量
ビール中ビン1本(500mL)	5%	200kcal	20g
日本酒1合(180mL)	15%	210kcal	22g
ウイスキー、ブランデーダブル(60mL)	43%	160kcal	20g
焼酎(乙類)1合(180mL)	25%	290kcal	36g
焼酎(甲類)1合(180mL)	25%	360kcal	36g
ワイン1杯(120mL)	12%	100kcal	12g

院内行事と健康などに関するニュース

ダイアレディースの会のお知らせ

6月は調理の実習ではなく、患者さん同士の話し合いを中心に楽しい時間を過ごせたらと思ってお茶会を企画しました。今回は新茶羊羹と新茶で楽しみたいと思います。
日時：5/16(水) 10:30から13:00、場所：当院セミナー室、会費：実費として200円を徴収します。

糖尿病協会の講演会とウォークラリー

6月3日に茨城県糖尿病協会による講演会とウォークラリーが開催されます。毎年開催されているのでご存知の方も多いと思います。午前中は東京医大霞ヶ浦病院多目的ホールで歯科医、薬剤師、栄養士の楽しくてためになる講演があります。午後0:30から霞ヶ浦総合公園でウォークラリーを行います。当院の医師や看護師も多数参加しますので皆さんと一緒にいかがですか？

日本は世界一の長寿国を維持 (WHO 報告)

世界保健機構 (WHO) は2007年版の世界保健報告で男女別の平均寿命を発表しました。女性は日本の86歳、男性はサンマリノの80歳が最も長寿でした。日本は前回までは男女とも世界で最も長寿でしたが、今回男性は79歳で2位となりました。それでも男女を合わせると日本はまだ長寿世界一といえそうです。

平均寿命が最も短いのは男性がシオラオネ、女性がスワジランドでどちらも37歳だったとのことです。また世界193カ国の平均寿命は男性が64歳で、女性は68歳と報告されています。



休診のお知らせ

●7/12から7/16は都合により休診とさせていただきます。
●8/12から8/18は都合により休診とさせていただきます。
ご了承ください。

6月	7月
S M T W T F S	S M T W T F S
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

発行日：2007年6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

爽やかな風を感じる季節になりました。開業してから5年が経ち、この新聞も50号になりました。今後ともよろしくお祈りします。