

【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ご配布しています。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

## 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

糖尿病をお持ちの女性同士で楽しく料理を作ったり、お互いの情報交換の時間を持つことを目的にしています。夏野菜のテリーヌをオシャレに作ってみませんか。

日時：7/19(木) 10:00から12:30, 場所：当院セミナー室,

会費：実費として800円をいただきます。

8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。スコーンと紅茶をいただきながらストレスを解消しましょう。

日時：8/23(木) 10:00から12:00, 場所：当院セミナー室,

会費：実費として200円を徴収します。

### 2050年には日本がダントツの高齢化国になる

日本は先進国のなかで「群を抜く高齢化国」になるとの報告書を国連がまとめました。報告書によれば日本で60歳以上の人が全体に占める割合が現在の26%から2050年には42%となると指摘しています。労働人口とされる15歳～64歳の人たちが高齢者を支える割合も世界で最も高いレベルに達するものとみられ、年金制度の充実や高齢者が働きやすい環境整備が必要となりそうです。

最近では年金制度の不備などが問題になっていて不安を感じている方も多々と思われ、さまざまな場面で医師不足が明らかになってきており、医療制度も改革が必要な時期に来ています。皆さんが今後も安心して医療を受けられる制度が確立されることを祈っています。



ノンカロリー飲料とは？

## 今の特集 夏の飲み物についてのご注意

夏になっていろいろな飲み物が店頭を飾るようになりました。皆さんはどのような飲み物を買ってお飲みになりますか？ジュースやドリンクの中には単純糖質（砂糖やブドウ糖など）が入っていることが多く、飲むとすぐに吸収されて血糖値をあげてしまいます。スポーツドリンクのうちポカリスウェットなどにはブドウ糖が含まれているので、糖尿病の方には向きません。また疲れた時や体のだるい時に効きそうな気がする栄養ドリンク（オロナミンCやリポビタミンDなど）にも結構な量のブドウ糖が入っていて、血糖が上昇する原因になっている方も少なくありません。糖尿病をお持ちの方はこれらの飲み物を飲むのを控えることが大切だと思います。

### カロリーオフ・ノーカロリー飲料とは？

最近ではカロリーオフとかノーカロリーと表示されている飲み物をよく店頭で見かけるようになりました。カロリーに関する表示のルールは健康増進法で決められています。飲料の場合には100mlあたり20Kcal以下の飲み物はカロリーオフの表示が可能となっています。一方ノーカロリーまたはノンカロリーと表示されているものは100mlあたり5Kcal以下のもので、こちらの方がカロリーオフと表示されている飲み物よりもさらにカロリーが低い飲み物と言えます。これらの飲み物は全くカロリーが無いとは限りませんが血糖上昇に関してはあまり心配なさそうです。



ノンシュガーの食品というのがありますが、これは砂糖が使用されていないだけで、砂糖以外の糖質を含有していると考えて良いと思います。したがって上記した食品よりもカロリーが高いことが多いので注意してください。

### 野菜ジュースはカロリー表示を見て選びましょう？

市販されている野菜ジュースには味を良くするために果物の果汁が入っているものが少なくありません。果物には果糖（砂糖と同様の単純糖質）を含んでいるため、多飲すると血糖値があがってしまうことがありますので注意しましょう。

**いずれにしてもカロリーの表示をみながらドリンクを飲むことをお勧めします。ただしカロリーの表示は100mlあたりになっているものも多いのでご注意ください！**

### 休診のお知らせ

●8/9から8/16は都合により休診とさせていただきます。  
●9/18から9/22は都合により休診とさせていただきます。

7月

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

発行日：2007年7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

今年はあまり梅雨に雨が降らず、早くも夏の日差しになってきました。今年も暑さが厳しくなりそうです。皆さん夏ばてしないように健やかに過ごして下さい。