

気になる疾患 ～ 糖尿病 ～

健診の結果、血糖値が高かったという人は多いはず。

平成28年の国民健康・栄養調査によると、糖尿病有病者と糖尿病予備軍はいずれも約1,000万人と推計されました。およそ4人に1人が該当することになります。

糖尿病には 大きく分けて2つのタイプがあります。

1型糖尿病： すい臓のβ細胞が破壊されてインスリンの分泌されない状態

2型糖尿病： 90%がこちらのタイプ

インスリン分泌の低下やインスリンの作用が不十分な状態

インスリンとは

すい臓から分泌されるホルモンで血液中の糖の量を調節します。食事をすると糖が吸収され、血糖値が上昇。次にインスリンが分泌され、血液中の糖が細胞に取り込まれ血糖値が下がります。

なぜ高血糖になるのか

食べ過ぎや運動不足、遺伝の影響で、インスリンの分泌が減ったり、インスリンが分泌されていても、肝臓や筋肉でのインスリンの働きが悪くなって(インスリン抵抗性)血糖値が高い状態が続きます。太っている人はインスリン抵抗性が高い傾向にあります。

症状は 出ないことが多いです。

血糖値が160～180を超えるようになると、尿中に糖が出たり、多尿になり、口渇を感じるようになります。

放っておくと

手や足などの末梢神経や網膜、腎臓の細い血管が詰まって障害が起こります。また、動脈硬化も起こしやすくなります。

血糖値が高いと言われたら

放っておかずにかかりつけ医や近くの内科を受診。

そして、食生活を見直し、運動を取り入れましょう。

－ マービーってなあに？ －

マービーの原料である還元麦芽糖はでんぷんから作られる低カロリーの糖質です。カロリーは砂糖の約半分、甘味は80%のやさしい味です。

体内で消化・吸収されにくいので、食事を管理したい方、体型を気にする方におすすめです。今月は店頭にて「マービー」シリーズの「ラインナップ」を販売しております。



粉末(300g) 550円

薬局からのお知らせ

《ジェネリック医薬品について》

- ◆ ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れた後に製造・販売される「先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでおり、同等の効き目がある」と国に認められた医薬品です。
- ◆ 先発医薬品と比べ、開発期間やコストが抑えられるため、薬の値段が安く設定されます。そのため自己負担や国の医療費も抑えられます。
- ◆ 効き目や安全性は変わりなく、製品によっては飲みやすくなるように薬の大きさや味、においの改良など、より良く工夫されたものもあります。

国はジェネリック医薬品の普及を進めています。

オリーブ薬局でもジェネリック医薬品を積極的に扱っております。変更希望は気軽に申し出てください。

在庫がない場合は時間がかかることがあります。



《 生活習慣の見直し 》

★運動を取り入れる★

有酸素運動を継続して行いましょう。

ウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、水泳、テニスなど

日常生活の歩数の目標は1日男性9,200歩、女性8,300歩です

1日のエネルギー摂取の目安 男性 1,400～2,000Kcal

女性 1,200～1,800Kcal

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22



★食生活の見直し★

- ①腹八分目
- ②食品の種類はできるだけ多く
- ③脂肪は控えめに
- ④食物せんいを多く含む食品をとる(野菜、海藻、きのこ)
- ⑤朝・昼・夕規則正しく
- ⑥ゆつくりよくかんで食べる

◆ 摂りすぎに注意 ◆

お菓子、ジャム、ジュース、果物の缶詰、菓子パン、アルコール