

## 今月のテーマ

# 糖尿病は治らない

～体調を管理して治療薬なしの生活を～

生活習慣病は”サイレントキラー（沈黙の殺人者）”とも呼ばれ自覚症状がありません。糖尿病はその一つで慢性的に高血糖状態になり、腎症・網膜障害・神経障害・大血管障害・小血管障害・歯周病などのさまざまな合併症を引き起こします。日本人にはもともとインスリンの分泌が少ないのに加え、食べ過ぎや運動不足などの悪い生活習慣によりⅡ型の糖尿病が増加しています。

糖尿病が強く疑われる人やその予備群は成人の約 27%と推計され（厚生労働省、H23 年国民健康・栄養調査報告）、**成人の 4 人に 1 人以上**であることがあきらかになりました。またその医療費は 1, 2 兆円を超えており（厚生労働省、H22 年国民医療費の概況）、これに糖尿病合併症の医療費を含むと多額になります。今後の課題は、この予備軍の増加と合併症の悪化をいかに抑えていくかなのです。

### ◆定期的な検査で自分の身体を知ること！

一度なってしまうたら治りません。発症間もない時期や境界型糖尿病の時期に適切な対応をすれば血糖値は安定し、治療薬も必要なく生活することが可能です。

### ◆メスプの郵送検診◆

ご自宅で指先より採取した血液で生化学検査をします。生活習慣指導の必要な方や、多忙な方の経過観察に最適です。検査結果には、指導監督医による生活のアドバイスを添えることもできます。そして適切な病院の紹介や受診の確認などアフターフォローもしています。普段から自覚を持って、バランスのとれた食事や運動をし、身体をコントロールしましょう。そして**薬物療法なしの生活を目指しましょう。**



### ◆糖尿病の診断基準が変わりました◆

糖尿病の診断には、血糖値と HbA1c は過去 1～2 ヶ月の平均値を示す HbA1c (HbA1c) を用います。そして HbA1c は国際標準に伴って、2012 年 4 月から日本独自の JDS 値から約 0.4% 高くなった NGSP 値が使用されています。

メスプでは、その国際標準の NGSP 値を使用しています。

～次号は、糖尿病第6番目の合併症といわれる「歯周病」についてです～

## メスプの栄養士から 糖尿病の食事についての アドバイスです！！



“昔ながらのお惣菜”を食卓に登場させましょう。主食のお米を中心に、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（きのこ・海藻）を組み合わせた「日本型食生活」を見直しましょう。動物性の脂肪や蛋白質を多く取り過ぎず、豆・野菜・海藻などの植物性食品を多く取りましょう。

特に注目したいのが、**海藻に含まれる水溶性食物繊維**です。水に溶けると高い粘性を示し、食事内容物の胃内滞留時間を延長させ、小腸内で糖質の消化・吸収を緩やかにし、急激な血糖値の上昇を抑えます。常備したい食材です。

（水溶性に対し、不溶性食物繊維はゴボウなどで、便秘解消に効果を示します）

# MSP 「おこしやす京都」

京都には見所がいっぱい、一年中たくさんの観光客が訪れます。

春の桜、新緑と季節が移り変わるごとに京都は様々な姿で私たちを楽しませてくれます。

「おこしやす京都」では、そんな京都のおすすめのお散歩コースを、季節先取りでご紹介いたします。

## ぜひ一度メスプの見学も兼ねて、“京都へおこしやす”

.....

初回は花の寺、「三室戸寺」のご紹介です。

三室戸寺は京都市内から少し南方の宇治市にあり、5千坪の大庭園に四季おりおりの花が楽しめます。まず4月下旬～5月上旬には、20000株のさまざまな「つつじ」が咲き、その規模は関西屈指です。

そして次に見ごろを迎える花が、6月の紫陽花です。三室戸寺は別名「紫陽花寺」とも呼ばれ、杉木立の間を、50種・10000株の西洋アジサイ、額あじさい、柏葉アジサイ、幻の紫陽花・七段花等が咲き誇るさまは、紫絵巻のような光景です。訪れた人はその見たこともないような色や姿に、きっと驚きと感動でいっぱいになることでしょう。

(One Point ノバ 仮：紫陽花を楽しむなら、午前中がお勧めです。京都の6月はかなり気温が上昇し、午後はお花も心なしか元気がなくなります！)

### <アクセス>

- 京阪 三室戸駅下車、東へ徒歩15分（お天気が良ければ徒歩で）
- JR・京阪宇治駅下車、京阪宇治バス明星町経由JR黄檗駅行きで「三室戸寺」下車すぐ
- 京阪宇治バス「あじさい号」

6月1日～6月30日まで、京阪宇治駅・JR宇治駅より三室戸寺行き「あじさい号」が運行されます。



.....

### ～“ほっこり”スイーツ～

★中村藤吉本店 ～京都・宇治の地にて茶業ひとすじ150年の老舗～  
とにかく抹茶スイーツが最高です

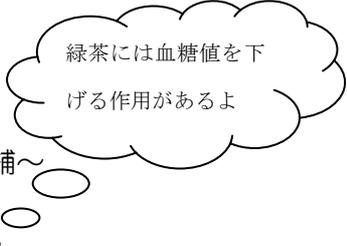


「竹筒に入った生茶ゼリー」美味しかったですよ！！

また

歴史を感じさせる店構えの本店と平等院店は、「宇治の文化的景観」を形成する建物のひとつとして、「重要文化的景観」に選定されました。是非その建物とお庭もお楽しみください。

<アクセス> JR宇治駅から徒歩1分、京阪宇治駅から徒歩10分



緑茶には血糖値を下げる作用があるよ