



糖尿病は生活習慣を改善して血糖コントロールを

日本では成人のおよそ6人に1人が発症する糖尿病は、誰にでも起こりうる病気です。11月14日は世界糖尿病デー。これを機に、自分の血糖値に注意を払って糖尿病の予防や早期発見に努めましょう。

高血糖状態が続くとさまざまな合併症が

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度が増えすぎた状態が続く病気です。その多くは、食べすぎや運動不足など、生活習慣の乱れが原因の2型糖尿病です。

生活習慣の乱れにより肥満やメタボリックシンドロームになると、血糖値を一定範囲に保つインスリンの働きが低下します。インスリンの働きが悪くなると、すい臓はそれを補うためにインスリンの分泌量を増やします。この状態が続くとすい臓は疲弊し、インスリンの分泌量も減少します。その結果、血糖値が高くなり、糖尿病を発症します。

糖尿病は初期には自覚症状はほとんどありませんが、放置すると血管が傷つき、目や腎臓、神経などが障害される合併症を招きやすくなります。

糖尿病かどうかは血液検査でわかります。健康診断を受けたら、空腹時血糖値やHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）などの数値を確認しましょう。糖尿病の疑いを指摘されたら医療機関を受診してください。

食べすぎや栄養バランスの偏りをなくそう

糖尿病と診断された場合はもちろん、血糖値が正常範囲内であっても年々数値が悪くなったり、正常範囲より少し高いといった場合も、生活習慣を見直すことで血糖コントロールができます。

食生活では、1日3食規則正しい食事を心掛けます。量は腹八分目にとどめ、体重の変化などをみながら、調節していくとよいでしょう。偏った食事を避け、さまざまな食材を使った栄養バランスのよい食事にも大切です。食物繊維は血糖値の急激な上昇をゆるやかにし、体重増加を防ぐ働きもあるので、多めにとるとよいでしょう。

早食いは肥満や糖尿病に悪影響を及ぼすので、よく噛んでゆっくり食べるようにします。お菓子やスナック類などの間食や、サイダーやフルーツ系の炭酸飲料水などの甘い飲み物はとり過ぎに注意しましょう。

有酸素運動とレジスタンス運動で血糖値を低下

運動をして筋肉を動かすと、血液中のブドウ糖がエネルギーとして使われ、血糖値が下がります。また、運動を長期間続けていると、インスリンの働きが改善されます。

血糖値を下げる効果的な運動は、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動と、スクワットや腹筋など筋肉に負荷をかけるレジスタンス運動です。有酸素運動は、ややきつと感じる程度の強さで1日に合計30分程度、できれば毎日、少なくとも週に3回行います。レジスタンス運動は週に2~3回、1~3日おきに行くと効果的です。

食事の改善や運動は継続が大切です。そのためには、食事であれば時には外食を、運動であればいろいろな種類を楽しみながら行うなどの工夫をするといでしょう。

糖尿病についてわからないことがある場合は、薬局の薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺 直子

元気応援薬局 class A

Life 11

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] [無料]

お風呂に夢中!

■糖尿病は生活習慣を改善して血糖コントロールを...4
塩分1gのレトルト食品を100名様にプレゼント...4

Q1 帰宅したら、食事が先？お風呂が先？

A. 帰宅して休まず、すぐに入浴すると皮膚の表面に血液が集まり、筋肉に行く血液量が減少し、疲れがとれにくくなります。可能であれば食事を先にして、食後30分~1時間あけて入浴を。



お風呂事情 Q&A

知っているようで知らないお風呂事情。ここで解決しましょう。

Q4 入浴で汗をかくとダイエットできる？

A. 入浴時の汗は、湯からもらった熱により体温が上がってかく汗なので、ダイエット効果はほとんどありません。しかし、血流がよくなり新陳代謝が進むのでデトックス効果は望めます。



Q2 冷え性だから、熱いお風呂で温まる？

A. 熱いお風呂で体温が急激に上がると、恒常性を維持するために発汗などで体温が下がり、温かさは持続しません。冷え症の方は40度程度のぬるめの湯にゆっくりつかると入浴法がおすすめです。



Q5 一番風呂は体によくないの？

A. 浴室が冷えている一番風呂はヒートショックの危険が。肌が敏感な人には水道水の塩素が刺激になることも。入浴剤に含まれるミネラル成分には中和作用があるので、入浴剤の活用を。



※1 体内の状態を一定に保とうとする仕組みのこと。ホメオスタシスともいいます。
※2 居間などと浴室との温度差により、血圧が大きく変動して、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすこと。

Q3 半身浴でも入浴効果はある？

A. 半身浴だと水面下にある体の表面積や体積が小さくなるので、温熱効果、浮力効果、水圧効果が半減。ただし、心臓や肺に疾患がある人は半身浴のほうがよい場合があるので、医師に相談を。



Q6 風邪でもお風呂に入っている？

A. 体温が37.5度以上のときに入浴すると体調不良になるリスクがあるので、入浴は控えて。37.5度未満で体調がそれほど悪くなければ、入浴してもよいでしょう。ただし、湯冷めに注意。



Q7 お酒の酔い覚ましにお風呂でスッキリ？

A. アルコールは血管を広げて血圧を下げてくれます。その状態で入浴すると血圧はさらに低下し、脳への血液量が減って貧血の危険が。居眠りして溺れるリスクもあります。スッキリしたいならシャワー浴を。



Q8 子どもも大人と同じ湯温で大丈夫？

A. 体温調節機能が未発達な子どもは、熱い湯に長くつかるとNG。大人は40~50代から熱さに鈍くなり、熱い湯を好みがち。子どもと一緒に入るときは、子どもが入りやすい湯温で。



Q9 お風呂に塩や酒を入れていい？

A. 塩や日本酒が入った湯は血行をよくし、保温効果が高めるので、冷え症などに効果的といわれます。ただし、配管や浴槽を傷める可能性があるため、追い焚きは避けたいほうが無難です。



イラストレーション：すがわらけいこ

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- あなたは入浴の際に、湯船につかっていますか? (A.毎回つかっている B.ほぼつかっている C.ほぼつからない D.まったくつからない)
- ②を選んだ理由を教えてください。
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 7 氏名 8 性別 9 年齢
- 電話番号

※記入漏れや間違えがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@Life-2024-11>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life11月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、12月5日(当日消印有効)です。

プレゼント! 6個セットを100名様 アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。

親子丼 ×3個 ビーフカレー ×3個



おいしく食べて塩分1g

食材の旨みを生かしつつ塩分1gを実現したレトルト食品です。厳選された31種のスパイスによる味わいと香りが豊かなビーフカレーと、だしをきかせた卵を使い、隠し味におろししょうがを合わせた親子丼を各3個、合計6食分をセットでプレゼント。

100kcal マイサイズ プラスサポート 塩分1g ビーフカレー・中辛、親子丼 各280円(税込) 大塚食品 お客様相談室 ☎088-697-0627 (月~金曜日9時~17時 祝日を除く)

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は(株)クラスネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

マイナンバーカードをご利用ください。

現行の健康保険証は、12月2日から発行されなくなります。※12月2日時点で有効な保険証は最大で1年間有効です。詳しくは薬剤師におたずねください。

健康脳クイズの答え) 答えは、「チトセアメ」(千歳飴)でした。



次号予告 12月号は「ヨガ」を特集します。どうぞお楽しみに。

元気応援薬局 class A 薬剤師にご相談ください お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

