

糖尿病の食事療法について

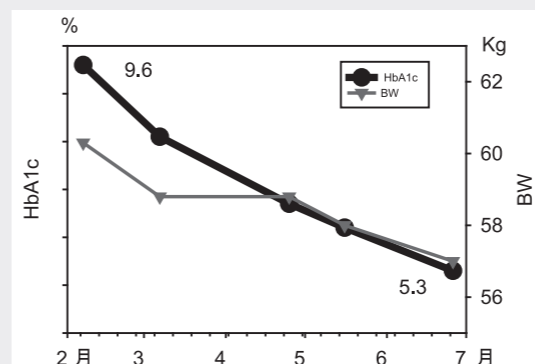
豊頃医院院長 八重柏政宏

今回は糖尿病の食事療法について解説します。

糖尿病の治療の原則は食事療法であり、その際重要なのはカロリーではなくブドウ糖の量であるということには以前に解説しました。実際に食事療法だけで血糖コントロールができた症例を提示して解説します。

患者さんは87歳の男性で、老健施設の入所時検診で初めて糖尿病と診断されました。初診時は体重62.5kg、身長154.2cm、身長体重の指標(BMI)26.3と軽度肥満。空腹時血糖151mg/dl、食後1時間血糖273mg/dl、HbA1c 9.6%、インスリン分泌指数(HOMA-B) 25.0、インスリン抵抗指数(HOMA-IR) 2.27とインスリン分泌の低下と軽度のインスリン抵抗性(インスリンの効が悪い状態)を認め糖尿病と診断しました。

高齢なので薬物療法はせずに食事療法から開始し、ご飯量は入所前の半分程度の毎食110g、一日総カロリー1300Kcalとしました。老健施設でほとんど座っていることが多いので標準カロリーの9割程度に減らしています。図の経過表に示される様にHbA1cは翌月には8.1%、5ヶ月後には5.3%まで低下し正常化しました。体重も62.7kgから57.0kgまで低下しBMI 24.0と正常化しています。ご飯の量(糖質量)の制限だけで高血糖が改善し正常化してしまいました。



左軸にHbA1cを右軸に体重(BW)を示しています。HbA1cは2月9.6%から7月5.3%と著明に改善しています。体重は2月62.5kgから7月57.0kgまで低下しています。

この患者さんは以前は消費以上に糖質(ご飯)を摂取していたと考えられます。老人性のインスリン分泌低下が起ると過剰なブドウ糖をうまく処理しきれなくなり血糖値が上昇します。するとインスリンの効が悪くなるインスリン抵抗性が生じ、さらに血糖上昇を来すという悪循環におちいったものと考えられます。余分なご飯を減らすことによりこの悪循環を断ち切ったので血糖値のコントロールが切ったのです。適切な糖質(ご飯量)量はその人ごとに違うため、また好ましくないことが起こることもあるので、糖質制限(ご飯量のカット)するのは注意が必要で、糖尿病の食事療法に関しては豊頃医院にご相談ください。

～夏山の遭難防止～

～ 山登り 体力・技量を考えて ～

山の雪解けとともに登山ハイキングなどで、山に出かける機会が多くなります。

山岳遭難を防ぐために、次の点に注意しましょう。

- 登山は十分な装備とゆとりある計画を立て、自分の体力や技量に合わせた登山を心がけましょう。
- 登山計画書を作成し、最寄りの交番・駐在所に提出しましょう。
- 経験のあるリーダーのものと、複数での登山に努め、単独での登山は控えましょう。
- ヒグマとの遭遇を避けるために鈴などの音の出るものを携行しましょう。
- 万が一のために、携帯電話などの手段を携行しましょう。



医療費の払戻しの電話に注意!

北海道内の居住者のもとに、社会保険事務所を名乗る者から「医療費の払い戻しがある」「近くのATMに行ってもいい」等の電話が多数かかっています。

これは「還付金詐欺」の手口です。

医療費に係る還付手続きは電話だけで通知することはなく、電話でATMの操作を促すことありませんので、このような電話がありましたらすぐに警察に連絡してください。

忍び寄る組織犯罪の国際化

あなたの目が街を守る

全国における来日外国人による犯罪の検挙は、過去数年減少傾向にあります。

しかし、近年の来日外国人犯罪は、単発的な犯罪が目立った平成初期の状態とは異なり、その組織化や地方への拡散化、さらには日本国内に止まらず、あらゆる国や地域におよぶといった「犯罪のグローバル化」という大きな質的变化が進んでおります。

また、在留資格を不正に取得することを目的とした偽装結婚事案等、依然として多数の不法滞在者が存在し、その多くは不法就労をしているとみられ、それらの一部は、こうした国際組織犯罪などへの関与を深めていることが懸念されます。

地域の安全を妨げる国際組織犯罪の暗躍を防止するためには、警察や関係機関のみならず、道民の皆さんの協力が欠かせません。

「おかしな事でも構いません。」「おかしいな?」と思ったら警察に通報してください。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

問 池田警察署 ☎015(572)0110



駐在だより
はるにれ
～みんなて築こう 安全で安心な大地～
http://www.ikedasyo.police.pref.hokkaido.jp

池田警察署 572-0110
茂岩駐在所 574-2013
豊頃駐在所 574-2151
大津駐在所 575-2002

作成: 近藤 卓

～覚醒剤等薬物乱用の防止～

～ 覚醒剤、ダメ、絶対。 ～

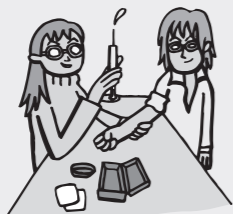
薬物の魔の手はあなたの周りにも忍びよっており、一度だけという好奇心や遊びのつもりでも、薬物の強い依存性によって、自分の意志では止めることができなくなります。

また、「脱法ハーブ」、「お香」、「入浴剤」等と称されて販売されている、「非合法・脱法ドラッグ」についても、合法と称しているにもかかわらず麻薬成分が混入していたり、人体に悪影響をおよぼす薬物成分が含まれている商品が多く、これらを吸引して意識障害や呼吸困難におちいり、救急搬送される事案が全国各地で多発しています。

北海道警察では、薬物密売組織の壊滅をはじめ、関係機関との連携を強化して、覚醒剤等の密輸入の阻止、密輸グループ等の摘発と組織壊滅に全力を挙げています。

また道内には野生の大麻草が自生している地区が多いため、関係機関と連携して自生大麻の抜去活動を推進しています。

若年層をはじめとする大麻汚染の拡大を阻止するためにも、大麻草の群生地を知っている方は警察へ通報をお願いします。



☆今日の話題～ This month's topic ☆

不安定な天候が続きましたね。

Hello again! Wow we've had some interesting weather haven't we? I thought it was going to be spring, but then it got cold. It got warm again, but then it snowed Golden Week!! Then it got warm once again. Let's hope June finally has some consistent weather. And let's hope it's warm, sunny weather! There are many things that are happening in June that are much better with nice sunny days. For one, the schools will have their sports festivals. I'm looking forward to watching the students. They have been working hard to make a great festival. So please be sure to come and cheer for all the great Toyokoro students! And of course I can't forget about the Sapporo yosakoi festival. This year we are working even harder to try and make it to the final stage! Our dance is really fast this year so it's pretty hard, but I think it's really cool! I hope it's not cold, but not too hot and definitely not rainy. The stages can get really slippery if it rains even a little bit, and it makes dancing harder. If you can, please come cheer for my team and the other Tokachi teams who are participating. Or you can cheer for us on TV. We also have events in Obihiro at the end of June. So please come and watch us! You won't be disappointed!!

皆さんこんにちは!なんだか不思議な天気ですね。春になるかなと思えば、今度は寒くなりました。また暖かくなったと思ったら、ゴールデンウィークは雪でした!今度はまた暖かくなりました。6月が最後には落ち着いた天気であることを願います。それに、晴れた暖かい天気になってほしいです。6月に天気がいいといい出来事がたくさんあります。例えば、学校ではスポーツフェスティバルがあります。生徒たちを見るのが楽しみです。フェスティバルを素晴らしいものにするために一生懸命頑張っています。必ず見に来てください!そして豊頃の素晴らしい生徒たちにかっこいいを送ってください!そして、もちろん、札幌 Yosakoi 祭りも忘れることはできません。今年はファイナルステージ進出を成し遂げるためいっそう努力しています。私たちの今年のダンスはとても速く、とても辛いですが、とてもかっこいいと思います。当日は寒くならず、しかし暑くなりすぎず、それでいて雨は絶対に降らないでほしいです。たとえちょっとの雨だとしても、ステージは本当に滑りやすくなり、激しく踊ることが難しくなります。もしできるなら、私たちのチームやほかの十勝の参加チームを応援して来てください。もしくは、テレビで私たちのチームを応援してください。6月の終わりに帯広でもイベントがあります。是非見に来てください!絶対に損はさせません!!