



糖尿病と低血糖

残暑が続いていますが、『食欲の秋』の到来で、食べ過ぎ注意な時期がやってきます。今回は、糖尿病と低血糖について特集します。

糖尿病とは

食事をするとき血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が上昇します。しかし、膵臓から分泌されるインスリン（血糖値を下げるホルモン）によって血糖値は一定の範囲に保たれています。このインスリンの分泌が少なかったり、効きが悪かったりすると、慢性的に血糖値が高くなります。

インスリンが分泌されない

インスリンを分泌する細胞が自己免疫の異常によって破壊され、ほとんど、または全く分泌されなくなります。

インスリンが足りない

アジア人は欧米人よりもインスリンの分泌量が少ない人が多く、元々糖尿病になりやすいといわれています。ストレスや加齢、遺伝の影響もあります。

インスリンが効かない

内臓脂肪からインスリンが効きづらくする物質が分泌されます。

内臓脂肪が多いとインスリンが働かなくなります。

なぜ血糖値をコントロールするの？

よほど血糖値が高くなければ身体症状が現れないため、血糖値が高めでもつい放っておきがちです。しかし血糖値が高いまましていると、糖尿病性網膜症による視力障害や、末梢神経障害によるしびれ、腎障害が生じるほか、体の大小様々な血管の病気などにつながります。

また、腎臓の病気が進んでしまうと人工透析が必要になることもあり、生活が制限されてしまいます。

低血糖とは

糖尿病の治療薬を使用している方は、薬局などで「低血糖などの副作用は出ていませんか？」と確認することがあります。

低血糖とは、血糖値が正常範囲以下まで下がった状態のことをいいます。冷や汗、動悸、けいれん、意識障害、手足の震えなどの症状が現れます。

低血糖は、最初に症状が起きた時にきちんと対処すれば、回復します。



低血糖を恐れるあまり自己判断で薬の量を調整したり、中止したりするのは望ましくありません。また、低血糖症状が起こったら、必ず医師に相談するようにしましょう。

低血糖症状の「はひふへほ」

は 腹がへり



ひ 冷や汗が出て



ふ ふるえがあり



へ 急にドキドキして（動悸）



ほ 放っておくと意識がなくなる



ダイエットによる低血糖
若い女性の低血糖も問題になっています。これは摂取カロリーや糖質を極端に減らすといった、過度なダイエットによるものです。女性は男性に比べて、血糖値を上げるホルモンの分泌量がもともと少ないため、低血糖になりやすい傾向があります。

低血糖が起きた時の対処法

低血糖症状を感じたら、すぐにブドウ糖（10g程度）またはブドウ糖を含む飲料（150〜200ml）を摂取しましょう。砂糖を使用する場合は、ブドウ糖の倍量が必要になります。

ただし、αグルコシダーゼ阻害薬（アカルボース、ボグリボース、ミグリトール等）を服用している方は、砂糖では効果が現れにくいいため、必ずブドウ糖を摂取しましょう。

通常、短時間で症状が治まります。15分以上経っても症状が続いている場合は、再度同じものを摂取しましょう。

車を運転している場合は、すぐに車を止めて対処しましょう。

（渡辺）

参考文献：日本イーライリリー

株式会社「知りたい糖尿病」

長寿を願う菊の節句

9月9日は重陽(ちようよう)の節句です。別名「菊の節句」とも呼ばれます。

節句は、季節の変わり目に行われる伝統行事です。

菊は栄養たっぷり



菊(食用菊)は、中国で古来より不老長寿の植物とし、漢方の世界で用いられてきました。栄養価が高く、健康に良い食べ物として知られています。

主な栄養素と作用

- ◆ ビタミンB1
筋肉の疲れをやわらげ、目の神経をサポートするので疲れ目対策に役立ちます。
- ◆ ビタミンE
アンチエイジング、生活習慣病の予防効果が期待できます。
- ◆ 解毒作用
菊花の精油成分には解毒作用や消炎作用、抗菌作用などがあります。



菊を使った料理

食用菊は主に新潟県と山形県では食用菊を料理に使う習慣があります。秋の味覚として親しまれています。食用菊を使ったレシピをご紹介します。

☆菊のおひたし☆

材料(3人前)

- 食用菊 150g
- A 出汁 100cc
- A 醤油 大きじ2.5
- A きび砂糖 小さじ1
- かつお節 5g

作り方

- ① 菊はさつと水で洗い、花芯を残り花びらを手で摘んでバラバラにする。
- ② 鍋にお湯を沸騰させ、酢(分量外)大きじ1を入れる。その中にAの調味料を入れる。
- ③ 菊を入れて20秒くらいゆでる。ザルにあけ水気をぎゅっとしぼる。①とかつお節を混ぜ合わせる。
- ④ 器にもって、追加でかつお節を散らしてできあがり。

菊を使った料理は、このほかに巻き寿司、菊ちらし、お吸い物、酢の物、などがあります。

菊の節句には、菊の花を鑑賞し、菊の料理を味わって、健康と長寿を願ってみてはいかがでしょうか。

参考：ナディアレシピ

(町田)



原水爆禁止世界大会へ参加して

8月、薬局より職員4名が原水爆禁止世界大会へ参加しました。現地を感じたことなど感想をご紹介します。

2024年に日本原水爆被害者団体協議会がノーベル平和賞を受賞して、今年是被爆・戦後80年であり、7月23日に日本被団協、原水爆禁止日本協議会、原水爆禁止日本国民会議(原水禁)が共同アピールを発出したことが特徴的です。



1960年代、ソ連の干渉を受け一部の人たちが原水爆禁止の運動を分断して(世界大会が2つに分かれて)以来、初めてで意義深いなかでの広島大会でした。広島大会でも、2つの世界大会が統一されることを望む意見があり、強く共感しました。

(広島大会参加 内山)

人々が平和を分かち合うために「私達に何ができるのだろうか」と考えさせられました。

核と人類は共存できません。理不尽に地獄へ落とされた生命。心と身体に深い傷を負いながらも、後世に戦争や核を残さないために戦い続ける英雄の話聴いてきました。

悲しいことにすべてを奪う争いことは今もどこかで続けられています。私達は過去の過ちを決して忘れずに生きていきます。

折り鶴は語る。原爆により奪われた「生命の声を」。心の中にある「平和への願いを」。ノーモア広島、ノーモア長崎、ノーモア被爆者、ノーモアウオー。



(長崎大会参加 清塚)

編集後記

6月に名古屋城へ行ってきました。

本丸御殿は再建が進んでおり、江戸の將軍を迎えるための豪華な造りが屏風やふすまなどにみられ見事でした。鉄筋コンクリート造りの天守は、木造での再建計画があり観覧できませんでした。

名古屋城は戦災で焼け落ちています。この他に水戸城、福山城、岡山城、広島城(原爆による)、和歌山城、大垣城が戦災で焼失しています。いずれも名城です。城好きとしては残念でなりません。

お城をめぐるながらガイドブックにはない地元の名所や名物に出会うのも楽しみの一つです。

現存する天守を観覧する計画途中にいます。西日本に集中しているのが容易ではありませんが、70歳までに達成したいです。

(島田)

