

【ご挨拶】糖尿病などに関する知識や院長の考えと当院での催しのお知らせを新聞にして皆さまに配布しています。ここに記載したものの多くは院内の待合室に掲示したのですが、ご自宅に帰られてからゆっくり読んでいただければと思います。皆さまの病状が好転いたしますことを心よりお祈り申し上げます。

院長 則武 昌之



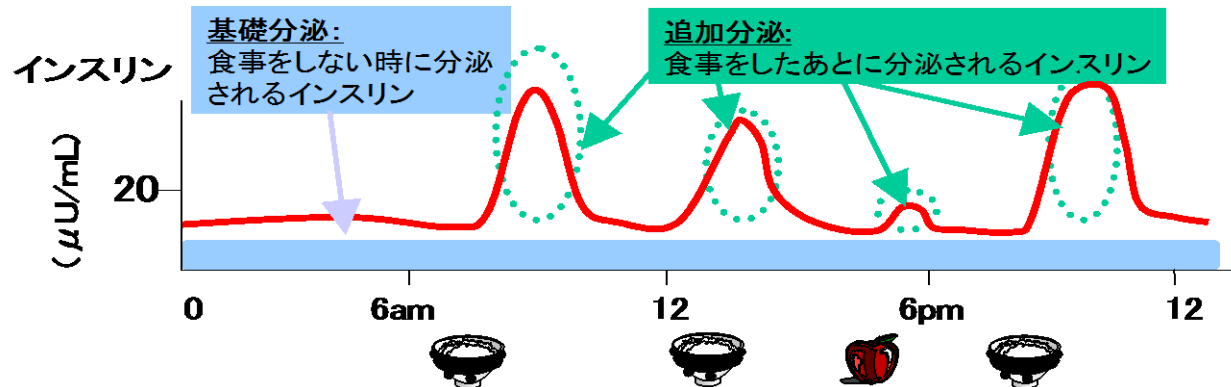
- ◆ 今月の特集 「血糖制御の仕組み インスリンについて」
- ◆ 「血糖とは？」
- ◆ 7月の糖尿病教室
- ◆ 6月の休診のお知らせ

## 今月の 特集

# 「インスリンと血糖値」

血糖が皆さんの体の中でどのように制御されているのかをこの新聞で何回かに分けてお話します。今回はインスリンと血糖の関係についてお話します。

【インスリンとは】：食事の栄養が胃や小腸から吸収されると血液中のブドウ糖（これを血糖と呼びます）が上昇します。すると血糖値の上昇にあわせて、インスリンというホルモンが膵臓から血中に分泌されます。膵臓は胃の後ろにある腹部の臓器で消化液の膵液以外にホルモンのインスリンなどを分泌します。インスリンは血糖を筋肉・脂肪細胞・肝臓などにしみこませる働きをしますので、血糖が下がります。血糖値を下げるホルモンはインスリンだけなので、インスリンの働きが悪くなると血糖値が上昇してしまうことになり、糖尿病の状態になってしまいます。【インスリンの作用は】：インスリンの最も大切な働きは血糖値をうまく調節して下げることです。食事をした後の血糖値の上昇に反応して速やかに分泌される（追加分泌：上に書いたように食事の栄養を体にしみこませる働きをします）ばかりではなく、何も食べていないときにも微量のインスリンが体から放出されています（基礎分泌：右の頁に後述）。



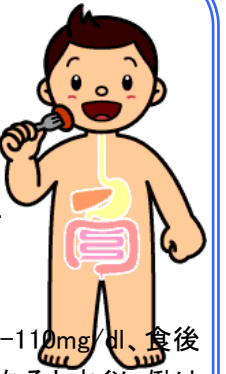
## 血糖とは？低血糖とは？

**血糖とは**：血液中のブドウ糖のことで、人間は血液中のブドウ糖（砂糖の成分）を主な栄養源として生きていますので、これが極端に多くなったり少なくなったりすると困ったこととなります。食事をすると元気が出るのは腸で食事を分解・吸収して、主にブドウ糖の形で体の細胞に栄養がいきわたるためです。ブドウ糖（血糖）は、身体のエネルギー源として最も重要といえます。

**低血糖症状とは**：正常では、血糖値は常に一定の値に保たれています。（空腹時：60-110mg/dl、食後100-140mg/dl）色々な臓器がブドウ糖を使っていますが、とくに脳はブドウ糖がなくなるとすぐに働けなくなってしまいます。血糖値が55mg/dl以下になるとまず発汗・手の震え・動悸・脱力感・空腹感などが出現し、さらに血糖値が40mg/dl以下になると脳の働きが鈍くなって意識が朦朧としたりする症状が出現します。これらを低血糖症状といいます。低血糖の時にはブドウ糖をすぐに摂取すれば治ります。

**食事をしない時のインスリン分泌**：“食事をしなければ血糖値が上昇するはずがない”と考えておられる方が多いと思いますが、左の頁に書いた**基礎分泌**がなくなってしまうような特殊な糖尿病（1型糖尿病：若い人に多く、急激にインスリンが出なくなってしまう、どうしてもインスリン注射が必要になることが多い）では、何も食事を食べなくても血糖値がどんどん上がってしまいます。

脳などの臓器は、食事をしていない時も血液中のブドウ糖（血糖）を利用していますのでそのままにしておくと血糖が下がってしまいます。そこで人間の体は肝臓からブドウ糖を血液に放出して補充・調節しているのです。これをちょうどよい具合に調節して血糖が60-110mg/dl程度になるようにしているのがインスリンの基礎分泌なのです。インスリンの基礎分泌がなくなる1型糖尿病では、この肝臓からのブドウ糖の放出が多くなりすぎて食事をしていなくてもどんどん血糖値が上昇してしまいます。



## 今後の催し

### ◆ 7月の糖尿病教室

日時：7月10日（土）午後1時15分～2時15分

テーマ：「糖尿病腎臓宅配食」～尿に蛋白が出たときの食事と生活上の注意～

糖尿病で腎臓が悪くなっている患者さん用のお弁当やお惣菜を各種取り寄せて、皆さんの食事療法をやりやすくするための試食会を開きます。注文方法や各種食品の値段などもお教えします。あなたも是非ご参加ください。

会場：当院セミナー室（参加自由・無料）



◆6月の休診のお知らせ：6/25-26は学会のため休診となります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくご了承ください。