



【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。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「夏の飲み物と血糖値」 —血糖値を下げるお茶・ドリンク剤・野菜ジュースなど—
- ◆ 健康食品に関する注意点について
- ◆ 7月の糖尿病教室
- ◆ 8月の休診のお知らせ

## 今月の 特集

# 「夏の飲み物と血糖値」



夏が近づき、清涼飲料水を飲む機会が多くなってくると思います。しかし、これらには砂糖やブドウ糖などの非常に吸収されやすい糖分(単糖類)が入っています。糖尿病の方は、低血糖の時以外に飲むと血糖値が上がってしまい、困ったことになりますので注意して下さい。昨今では食後の糖の吸収を穏やかにするお茶として、番爽麗茶、日清サイエンスの緑茶、デュエッティ、フィットライフコーヒー、糖健茶料茶、RK 流糖茶、食前茶(ほうじ茶)、京優茶、バナバ茶、ヤーコン茶等、多くの種類が販売されるようになりました。

**番爽麗茶などを喉が渴いた時に飲めば血糖値が下がるか？**：これらのお茶には食物繊維(難消化性デキストリン、ポリフェノール)などが含有され、小腸での糖質の吸収をゆっくりにし、食後の血糖の上昇を抑えます。ただし食前または食事中に飲まなければ意味がなく、ただ喉が渴いた時に飲んで血糖値を下がるわけではありません。(またベイスンやグルコバイという医薬品があり当院でも処方していますが、同じような作用で効力はずっと強力です)

**ドリンク剤を飲めば元気になるか？**：「ファイト一発!」「元気はつらつ」等と体のだるいときの滋養強壮・栄養補給に良いとして販売されているドリンク剤はブドウ糖を多く含有しており、糖尿病を悪化させる原因となります。糖尿病の方は『体がだるいから』といってドリンク剤を飲むのは、逆効果ですのでくれぐれもご用心ください。

**ダイエットコーラと野菜ジュースはどちらが血糖値を上げるか？**：野菜ジュースの方が血糖値を上昇させます。血糖値をあげる原因はカロリーです。それもジュースに入っているカロリーのほとんどはブドウ糖・砂糖・果糖といった吸収されやすい糖なのです。ですから、低血糖の時には有用ですが、正常時に飲んでしまうと血糖値がグーンと上昇してしまいます。野菜ジュースという雰囲気だけで飲むのは考えものです。

**牛乳とコーラのカロリーはどちらが高い？**：牛乳200mlのカロリーは約120Kcalで、コーラ200mlのカロリーは約100Kcalですので、牛乳のほうがカロリーとして高いです。牛乳はカルシウム摂取の為1日200ml程度必要ですが、牛乳なら大丈夫と思ってたくさん飲むと血糖値が上昇する原因となります。コーラはカロリーとしてみると牛乳より低いです。先にも述べたように吸収されやすい糖が多いため、血糖値を急上昇させてしまいます。これもなるべく飲まない方が賢明です。

コーラを飲むならダイエットコーラ(カロリーゼロで血糖値には影響がありません)にしましょう。



## 健康食品の注意

### 健康食品や健康器具は儲かる!!

健康飲料などで不正が摘発されたものだけでも、年間100億円以上が売り上げられています。しかし、健康食品の効能は医薬品に相当するほどのものはほとんどありません。医薬品には、動物実験を始めとして、薬効や安全性に対する厳しい審査があります。健康食品は、医薬品と同等の効能を期待できるものではありません。医薬品まがいの効能をうたっている健康食品がみられますが、薬事法違反として、指摘されるべきものも少なくありません。皆さんの悩んでいる病気につけこみ、一儲けを狙っている人たちがいます。だまされないようにしてください。高価な食品だから効くのではないかと思うかもしれませんが、高い食品は効かないと思ったほうが良いと思います。

### 効果のあった個人例の提示は意味がない!!

効能をきちんと述べる事ができないものに関しては、よく効いた人の体験談で購入を勧める文章がみられます。これは体験談としてその健康食品が効いたと述べているだけです。薬事法違反にはなりません。それで体験談をのせる場合が多いと思われ。体験談などのみをのせている広告には要注意です。

### 自然食品なら健康的か？自然食品なら安全か？

蜂蜜や砂糖も同じように糖尿病を悪化させます。自然食品が体にやさしいというのは幻想です！また、プロポリスでDICという重篤な病気を起こして死に至りそうになったケースも報告されています。

健康食品は、医薬品のように安全性について、厳密な検査はほとんどされていません。また、健康食品や民間療法に頼ったばかりに適切な医療を受ける機会を逃がしてしまうことも少なくありません。

※薬事法とは？「医薬品、医薬部外品、化粧品及び医療用具の品質、有効性及び安全性の確保のために必要な規制を行う」法律。

低カロリー  
アイスクリームに  
ついて



グリコから1カップ80Kcalのアイスクリームが発売されています。一般のアイスクリームに比べて1/3程度のカロリーで、味も変わりません。バニラのほかにモカ・抹茶・ラムレーズンなどのバリエーションもあり、甘党の糖尿病の方には朗報といえます。

### 今後の催し

7月の糖尿病教室 7月10日(土) 午後1時15分~2時15分 (当院セミナー室)

「糖尿病宅配食」~尿に蛋白が出たときの食事と生活上の注意~ (参加自由・無料)

糖尿病の患者さん用のお弁当やお惣菜を取り寄せて、皆さんの食事療法をやりやすくする試食会を開きます。注文方法や各種食品の値段などもお教えします。生活上の注意についても分かりやすくお話しします。

◆ 8月の休診のお知らせ：8/16-19はお盆休み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。