

【ご挨拶】

糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。

院長 則武 昌之

今月の特集

[糖尿病の治療の目的]

「糖尿病治療は血糖を正常にすることだ」と考えておられる方も多いと思いますがそれは違います！
血糖が高いと全身の血管が傷みやすくなるので、治療が必要なのです。従来は細い血管が傷んで起こる網膜症や腎臓障害・神経障害が注目されていましたが、食生活習慣の変化から日本でも最近ではより大きな血管が傷んで起こる動脈硬化性病変（心筋梗塞や脳卒中）が注目されるようになりました。肥満、とくに内臓肥満、標準体重を守ること、腹囲は男性で85cm未満、女性で90cm未満を是正して先月号に書いたメタボリックシンドロームを予防することが大切です。血管を傷めないために肥満を防ぐこと以外に重要なことが3つあります。

1. 血糖 (HbA1c 6.5%未満)
2. コレステロール(LDLコレステロール 120未満)
3. 血圧 (収縮期130未満、拡張期80未満)

せっかく血糖をコントロールしていても、血圧やコレステロールが高くて血管が痛んで合併症(視力障害、腎障害、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞など)が出てしまっただけでは何にもなりません。その意味で糖尿病治療とは水泳の個人メドレーのようなものだといえます。水泳レースで優勝する(血管を痛めずに天寿を全うする)為には上の3つの肥満の是正が大切なのです。

肥満していると血糖のみならず、血圧やコレステロールにも悪影響があり損ですので、ぜひ肥満を是正する努力をしてください。希望される方には何回でも栄養指導をしてそのコツをつかんでいただきたいと思います。

[家で血圧を測ったほうがよい?]

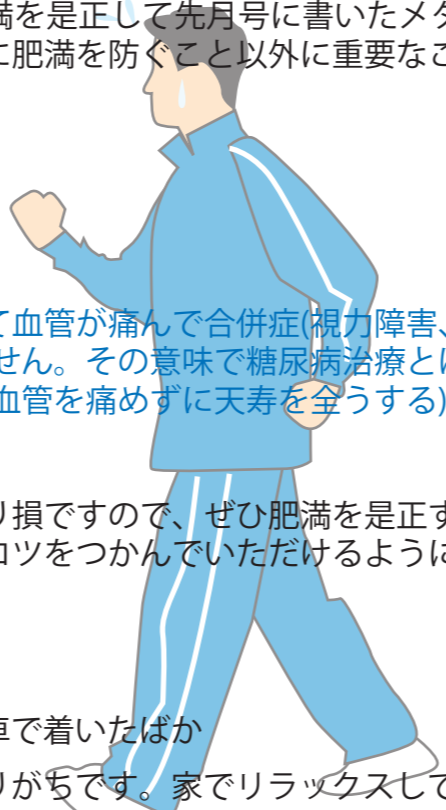
最近、家庭血圧がとても大切だといわれるようになりました。病院では車で着いたばかりだったり、これから採血されるために緊張していたりして血圧が高くなりがちです。家でリラックスして血圧を測定していただくことはとても大切な情報と医師も考えています。血圧を測るときはなるべく上腕で測定する器機を使っていただくほうが正確といわれています。

■ いつ測ると良いか？

一番のお奨めは朝起きてから1時間以内です。排尿を済ませてのんびりした気分で朝食の前に測定していただくのがよいとされています。この早朝の血圧が高いと脳卒中や心筋梗塞のきっかけとなることがあるといわれています。

■ 血圧は変動するからあてにならない？

確かに血圧はちょっとした緊張や気分の変動により変化します。それは血管が神経によって縮んだり緩んだりするからです。ですのでできるだけ安静な状態で心を落ち着けて座って測定していただくのがよいとされています。



患者さん同士の情報交換と出会いの一助に！

- ダイアレディース会 -



6/4に料理教室と糖尿病への思いなどを語る会を開きました。糖尿病を持って生きていく上でいろいろなストレスは糖尿病を持たない人にいくら話してもなかなかわかってもらえません。そのことを皆で話し合ったり、糖尿病を持って生きる上での悩みやちょっとした工夫をほかの糖尿病を持っている人たちと少しだけ分かち合えたら皆様の生活がまた少し楽しいものになるのではないかと願っております。今回まずレディースの会を設立してみる事にしました。糖尿病は英語でDIABETES(ダイアビーツィス)と呼ばれるのでダイアレディース会と命名してみました。

女性で糖尿病を持っている方ならどなたでも結構です。糖尿病をお持ちのお友達が周囲にいなかったりまたは周囲のお友達に隠している方などで、病気のことも含めてお友達を作ってみませんか？友達になって時々食事に行ったり話したり、カラオケで普段の憂さを晴らしていただくのも自由です。当院がその某介できるのであればとてもよいことと思っています。

ダイアレディース会は年3回料理教室を一緒に行います。

あなたも簡単な調理をしながら情報の交換とお友達を作ってみませんか？同様の情報交換の場を1型の方や男性についても、今後考えています。



平成17年度の料理教室・ダイアレディース会

第二回 9月3日(土曜日)
お月見を楽しく迎えましょう！
イモ類を上手に使いましょう。
・1単位で出来るイモ類料理



第三回 12月3日(土曜日)
おせち料理を愉しみましょう！
・05単位おせちアラカルト



休診のお知らせ

☆8/15(月)-8/18(木)は夏季休暇のため休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくご了承ください。

発行日：2005年7月1日
発行責任者：医療法人社団 憩樹会
則武内科クリニック 院長 則武 昌之
〒300-1207 茨城県牛久市ひたち野東 48-2
ひたち野うしく池田ビル1階
TEL：029-871-7878