

【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



気持ちのよい季節となりました。秋は実りの秋でもあります。おいしいものがたくさん出回る季節です。皆さんの秋を感じる食材は何ですか？

【果物】 高血圧にはよくても、糖尿病には食べすぎはよくありません。果物にはカリウムが豊富ですので血圧を下げる作用が期待できます。ただしグレープフルーツと一緒に高血圧の薬を飲むと若干作用が弱くなるものもありますのでご注意を！果物に入っている糖質は砂糖とよく似た単純糖質なので吸収が急激に起こりやすくこのために思わぬ高血糖を呈する場合があります。ビタミンCも豊富に含まれていますので糖尿病の方も適度（1単位＝80Kcal）に食べていただきたいと思ひます。

【きのこ】 秋はきのこがいろいろな種類が出回る季節です。方にも糖尿病の方にも是非たくさん召し上がっていただきたくめじ、えのき、エリンギ、舞茸、しいたけ、なめこなど皆こがお好みですか？きのこは低カロリーですので太る心配もたり蒸し焼きにしたりきのこ汁にしたり、炒めても結構です。ただしてんぷらにするときのこが油を吸って思わぬ高カロリーとなることがあるので注意しましょう。

これは高血圧のいい食材です。しさんはどのきのこありません。焼い

【秋刀魚】 さんまは秋の代表的な魚で、今年は豊漁で安いのでたくさん食べたいところですが、糖尿病の方にはたくさん食べてくださいとはいえません。中型の秋刀魚の1/3匹でもご飯半膳分のカロリーを含んでいます。魚の中でも最も油がのっているのです。たくさんは食べられません。1/2匹にしていればと思います。

【牡蠣など】 牡蠣も秋の風物のひとつです。牡蠣は「海のミルク」といわれて栄養成分がたくさん入っているため、カロリーも高いと思われがちですが、思いのほか低カロリーです。秋刀魚の1/3匹と同じカロリーで牡蠣なら8-9個も食べることができます。糖尿病の方が食べても血糖値があがる心配はありませんが、カキフライは血糖値があがります。なるべく蒸したり鍋に入れたり、酢牡蠣で召し上がってください。海老もカロリーは高くありませんので蒸したり、焼いたりして食べればお勧めです。また魚の中では鱈（タラ）やカレイなども油が少ないので海老や牡蠣とたくさんのきのこなどと一緒に蒸し焼きにして召し上がれ。

インフルエンザ予防接種を受けましょう

●今年もインフルエンザの予防接種の時期になりました。

昨年、一昨年はSARSや鳥インフルエンザの脅威が報道されました。

今年もインドネシアでは鳥インフルエンザで死亡者が出ていると新聞で報道されています。茨城県の養鶏場でも鳥インフルエンザが検出されるなど騒がれています。

人にうつって、大流行を起こすような新たなインフルエンザが流行しないように祈りますが、自分でできることはしておいたほうが安心です。

健康ニュース

- 糖尿病に対する吸入インスリンについての治験がアメリカで進んでいます。3ヶ月の治療で血糖値は明らかに下がることが確認されていますが、今後インスリンを吸入することにより肺や全身に悪影響がないかどうかの検討が進められることになりそうです。
- このところインスリンを作る細胞の移植についてもいろいろな進展が新聞に報道されるようになりました。京都大学では生体ドナーからの膵島移植が成功し話題になっています。また岡山大学ではインスリンを作る細胞を試験管内で大量に培養することに成功しています。いずれも今後の研究によってはインスリン注射がいらなくなるかも知れません。期待しましょう。

休診のお知らせ

☆10月29日（土）は都合により午後の診療を休診とさせていただきます。なお午後3：00までは昼の休憩なしで診療しますので診療時間は9：00～15：00となります。

☆11月12日（土）は「第33回糖尿病の集い」にスタッフが参加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10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