



VOL. 110

12年 08月

今月の特集

私の履歴 (12) 茨城へ

防衛医大の医局の先輩である松岡健先生が、この茨城に東京医大霞ヶ浦病院内科教授となられて教室を新しくするにあたり、糖尿病部門の医師として私を誘ってくれました。私が赴任を決める前に防衛医大の卒業生の呼吸器内科医がすでに3人赴任して働いていました。彼らからも誘われ、焼津の病院のスタッフに迷惑をかけるのは分かっていたのですが、母校の仲間たちと一緒に大学病院で働くことを決心しました。妻は焼津の気候や一軒家で広い官舎が気に入っていたため、あまり積極的には賛成しませんでした。何とか説得して茨城県に居を移すことにしました。着任した東京医大の官舎は古くて、アパートの2階の部屋でしたが、すぐ前には茨城大学の農学部の馬術部の厩舎があり、馬が走っていたりして、本当にのどかな田園の風景で、子供には不評ではなかったのがホッとしました。母校の知り合いがたくさんいたのと雰囲気活気があり、一人ぼっちの気分だった焼津のころに比べて私の心は元気になったように感じました。また今度の病院が、以前は海軍の霞ヶ浦航空隊の医務室だったことを知り、自衛隊との不思議な因縁を感じずにはいませんでした。

その1993年にはサザンオールスターズ「エロティカセブン」、ZARD「負けないで」「揺れる想い」、CHAGE&ASKA「YAH YAH YAH」などが大ヒットしていました。阿見町に赴任した当日に、たまたま行われていた内科の宴会に飛び入りで参加させられて、へたくそでしたが、サザンオールスターズの「チャコの海岸物語」を歌ったことを覚えています。(私はサザンオールスターズの歌が好きで、カラオケで歌う時にもほとんど昔のサザンの歌です) その時もサザンの歌を歌いながら、そこにいる全員と一緒に、新しい内科学教室をがんばって構築することに尽力しようと思いました。(次号へ続く)

フルーツの食べ過ぎが血糖値を上昇させるわけ 療養指導士 石引由美子

特に夏から秋にかけて、果物の摂取量が多くなっていませんか？

果物には「健康によいイメージ」があり、たしかにビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富ですが、糖尿病患者さんにとっては血糖の上昇をきたしやすい糖類も多く含まれています。今回は、果物についてとり上げてみました。

炭水化物は大きく分けて二つに分類できます。「でんぷん」のように分子量の大きな多糖類では消化に比較的時間がかかります。食べた量にもよりますが、おおよそ30分～3時間くらい血糖値を上げると考えられます。一方、それよりもはるかに分子量が少なく吸収が早い糖類があります。「ブドウ糖」や「砂糖」などです。これらは5-15分くらいで血液中に上昇し「血糖値」(＝血液中のブドウ糖濃度)を上げる作用があります。

おもに果物に含まれる「果糖」は、「ブドウ糖」と似た構造をしていて血中「果糖」濃度は速やかに上昇します。しかし、「果糖」と「ブドウ糖」は違う物質なので「血糖」(＝血液中のブドウ糖濃度)が上昇するわけではありません。「果糖」は吸収された後に肝臓に運ばれ、おもに脂肪を作る原料になります。また、一部は吸収されてから2～3時間してから肝臓で「ブドウ糖」に変換されて、「血糖値」をゆっくり上昇させます。(血糖上昇作用が早いものから「ブドウ糖」→「砂糖」→「果糖」の順になります)

果物と血糖値の関係を難しくさせているのは果物に含まれる糖は果糖だけではないことです。実は果物には「果糖」以外に様々な割合で「ブドウ糖」と「砂糖」が含まれています。そのため「ブドウ糖」や「砂糖」を元々多く含んでいる果物を食べると急激に血糖が上昇することもあるので、注意が必要です。血糖自己測定をしている人は、果物を食べた前後1時間の血糖測定をしてみると、どれを食べると血糖値が急に上がるのかが分かってくるとおもいます。(イチゴ、リンゴ、モモ、キウイなどはあまり血糖値を急激に上げないとされています)

果物はなるべく日中に食べるようにして、食べたあとに体を動かすと良いでしょう。また、夕食後にデザートして食べる時は、つつい食べ過ぎることが多いので、その分のエネルギーや糖質を控えた食事内容にするなど工夫しましょう。

簡単な果物の1日分の摂取量の目安は、片手に載るくらいです。食べ過ぎには十分注意し、思い当たる方は果物を食べる上限をもう一度見直してみてください。

暑くて食欲が落ちた時、自宅で栽培してたくさん果物が採れた時、頂き物をもったいなくて、などの理由で果物を食べ過ぎないように気を付けられてお過ごしください。

休診のお知らせ

8月と9月の診療予定です。宜しく御了承ください。

| 8月 | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| S | M | T | W | T | F | S |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 9月 | | | | | | |
| S | M | T | W | T | F | S |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23/30 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

12

私の履歴

