

発行日：2016年9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5-3-2 池田ビル1F TEL: 029-871-7878

## 私の履歴 38 オリンピックの思い出

皆さん、今年の夏はいかがでしたか？8月にはリオデジャネイロオリンピックがありました。私もテレビで多くの試合を観戦し、日本選手の頑張る姿にたくさん元気をもらいました。オリンピックでこんなに興奮したのはずいぶんと久しぶりのような気がします。

男女とも水泳、卓球は健闘し熱戦でした。特に水谷選手の活躍が私には印象的でした。バドミントン・柔道・体操・陸上400mリレーでも日本選手が素晴らしい活躍を見せました。レスリングでは、4連覇した伊調選手と4連覇ならず銀メダルだった吉田選手の頑張りには本当に頭が下がります。約10年にわたってその競技のワールドトップアスリートであり続けた彼女たちの精神力と体力のタフさとその裏にある努力には頭が下がります。41個のメダリストの各々に「本当にすごいぞ!ニッポン!!」「えらい!」と思います。

私にとって今までで一番印象に残っているオリンピックは1964年の東京オリンピックです。開会式から始まり、女子バレーボール、柔道、体操、マラソンなどを手に汗握りながら観戦・応援しました。私は当時9歳で小学校4年生の悪ガキでした。毎日トンボ・セミ・クワガタ・カブトムシなどの採集に明け暮れていて、大きなアブに右の膝を刺されて痛みよりもそのアブの大きさにショックを受けて、泣いてしまったことなどを思い出します。その当時の日本の雰囲気（坂本九の「明日があるさ」が街に流れ、東海道新幹線が大阪まで通じた年です。これから発展するという勢いが街中に

溢れていました）や自分の家族などを含めた小学生の日常を昨日のここのように思い出します。本当に懐かしい気がします。こんなことを思うのは年のせいかもしれませんね。

東京オリンピックの時には時々小学校の教室のテレビでオリンピック観戦をしたような気がします。東京オリンピック後に記念映画が公開されたときに近くの映画館まで小学校の生徒全員で歩いて行って鑑賞したことも覚えています。今よりもゆっくりした時代でした。私の父は晩年に「同じ毎日なら笑って暮らさない」「同じやるなら仕事でも楽しんでやりなさい」と話していました。ご病気を抱えて暮らすのは大変なことですが、気持ちを前向きに持つことは薬よりも病気に勝つ強さがあるかもしれないと思います。皆さんが日々の生活の中にどんな小さなことでも楽しみや喜びを見つけて笑顔で暮らせるといいですね。そのお役に立てますように私も頑張りたいと思います。

次回の2020年にオリンピックがまた東京で行われることが決まっています。どんなドラマが繰り広げられるのか、その時日本は、東京は、そして私たちは、どのように変わっているのか!?その時のことを考えて待ち遠しいような華やいだ気分になります。

(次号に続く)



### information

#### お酒と上手な付き合い方について

糖尿病療養指導士 石引 由美子

飲酒の機会は、人さまざまかと思えます。アルコールのカロリー量は、アルコール度数（濃度）や酒の種類などによっても異なりますが、お酒の飲みすぎは、高血糖を助長して糖尿病を悪化させてしまいます。アルコールによる臓器障害は個人差があり、どの程度飲むと危ないとは一概には言えません。

飲酒による血糖値の影響には2面性があることに注意が必要です。

食事を食べながら飲酒をすると肝臓でグリコーゲン（貯蔵されたブドウ糖）が分解され、血糖が上昇します。逆に空腹時にたくさん飲酒したり、前日に飲みすぎたりして二日酔いになっているときには肝臓での糖新生（ブドウ糖を作り出す代謝経路）が減少して低血糖をきたします。

こうしたことから、合併症もなく血糖値が安定している時は飲みすぎない程度の飲酒はOKですが、血糖コントロール不良時や合併症が進行してきたら、禁酒する姿勢が望ましいとされています。

ノンアルコールなら大丈夫と安心してしまいがちですが、食事療法がおろそかになると、血糖・体重管理に問題が生じてしまいますので、その点ご注意ください。またノンアルコールのものが

ノンカロリーではありません。両者を上手に区別しましょう。

薬物療法を行っている患者様は、薬の自己調節（薬を飲む時間や量）や食事管理の工夫が必要ですので医師と相談してみてください。是非この機会にお酒との付き合い方を一度じっくり考えてみてください。



### 休診のお知らせ

9月～11月の診療予定です。宜しく御了承ください。

#### 9月 September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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	

#### 10月 September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

#### 11月 November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		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			