



【夏に向けて、飲み物について】

【糖尿病辞典】

夏になり、暑い日が続きます。暑いと、ついつい冷たいジュースなど、甘くて冷たいものが飲みたくなりませんか？

一般に、「ごはん(主食)はしっかりとまじょう。」「ジュースやケーキ、アイスクリームなどの甘いお菓子は控えまじょう。」「とよく言われます。ごはん(米)の糖とお菓子などに使われ砂糖の違いは何だと思えますか？なぜ、お菓子なども甘いものは控えなければならぬのでしょうか？

実は、ごはん(主食)は小さい糖質がいくつもくっついてつながったものです。砂糖は糖質が2個くっついたものです。

ごはんやパン、麺類、芋などに含まれる糖質は「でんぷん」です。たくさん糖質がつながっているので、消化・吸収する時間がかかります。糖質がゆつくりと吸収されていくので、血糖がゆつくり上がります。

しかし、それに比べて菓子類や飲み物に使われている砂糖は糖質が2個しかつながっていないので、消化・吸収が早く、血糖が急上がります。

急に血糖が上がると、インスリン(すい臓から出される、血糖を下げるホルモン)が一度にたくさん必要になります。このような状態が続くとインスリンを作っているすい臓が疲れてしまいます。ですから、すい臓を疲れさせない優しい食事をする必要があります。

飲み物の糖分について

糖分というものは、砂糖だけではありません。果物などの甘みも考えます。ですから、果物果汁100%のものであっても、糖分はあります。

また、「ハチミツは体に良い!」「砂糖とは違う!」と考えていませんか？実は、ハチミツにも糖分は含まれ、血糖を上げる原因になります。

それに対し、甘味料を使ったものは血糖を上げることはほとんどありません。ですから、どうしても甘いものを飲みたい時は、甘味料を使用しているものを利用してみるのも良いでしょう。(甘味料を摂りすぎて、おなかがゆるくなることもあるので、注意が必要です。)

飲み物の容器の裏を見てください!!!

砂糖が使われているか、甘味料が使われているかがわかります!!!

すい臓に優しい飲み物

種類	内容量 (ml)
炭酸飲料	350
乳酸菌飲料	500
お茶	350
野菜ジュース	190

色が違うだけや、形の似ているようなものなど、とても似たような商品がたくさん出ています。裏の表示を確認して選ぶことを身につけましょう！！

人工甘味料を使って、甘みを出しています。100mlあたり0キロカロリーです。砂糖と違って、人工甘味料は急に血糖をあげません。

野菜ジュースは、果物が入っていないものを。裏の表示を見ると、果物が入っているかいないかがわかります。砂糖が入ってなくても、果物が入っていると、糖分があり、血糖を上げる原因になります。

表示を見かけませんか？

清涼飲料水や菓子類でよく、「甘さ控えめ」「無糖」などという

「カロリーゼロ」本当に0キロカロリー？

種類	内容量 (ml)	スティーブ・シュガーであるおすと...
炭酸飲料	350	
	350	
	120	
スポーツ飲料	340	
	500	
乳酸菌飲料	65	
	500	
野菜ジュース	200	
100%果汁ジュース	200	
果汁ジュース	350	
コーヒー	190	
健康ドリンク	125	

砂糖が入ってなくても、果物の糖分は、血糖をあげる。

ハチミツは体にいいとされますが、血糖を上げる原因になります。

すい臓を疲れさせる飲み物

さて、ここで質問です。

この「甘さ控えめ」「糖分控えめ」「無糖」を糖分の低い順に並べて見てください。

◆正解 「無糖・糖分控えめ・甘さ控えめ」の順です。

他にも、「シュガーレス」「砂糖無添加」「シュガーオフ」という表示も見かけたことありませんか？商品には、さまざまな表示がされています。

「シュガーレス」は、砂糖や果糖などの糖類が食品100グラム（飲料なら100ミリリットル）に0.5グラム未満しか含まれていなければこのような表示できます。「ノンシュガー」「無糖」も同じ意味です。食品100グラムあたりの糖類が5グラム（飲料の場合2.5グラム）以下なら「糖分控えめ」「糖分ダイエット」「低糖」などという表現になります。

これに対し、「糖分不使用」は単に砂糖を使っていないという意味です。容器や袋に印刷されている栄養成分表示を見ると、砂糖不使用でも糖類が100グラムあたり10グラムなど、無糖どころか低糖ですらない商品もあり得ます。

「ノンカロリー」「カロリーゼロ」は食品100グラム（飲料100ミリリットル）あたりのエネルギーが5キロカロリー未満です。

「低カロリー」「カロリーカット」「カロリー控えめ」は食品100グラムあたりのエネルギーが40キロカロリー以下です。飲料100ミリリットルあたりでは、20キロカロリー以下です。例えば、低カロリーと表示してある500ミリリットルのペットボトル1本を飲むとすれば、200キロカロリーのエネルギーになつてしまいました。ですから、このような表示には十分注意することが必要になります。

成分表示	無、ノン、レスなど	低、オフ、控えめ、カットなど
	食品100gまたは飲料水100mlあたり	食品100gあたり（カッコ内は飲料水100mlあたり）
エネルギー	5kcal未満	40kcal以下（20kcal以下）
例	ノンカロリー カロリーゼロ	低カロリー カロリーカット カロリー控えめ カロリーオフ
糖質	0.5g未満	5g以下（2.5g以下）
例	ノンシュガー シュガーレス 無糖	低糖 甘さ控えめ 微糖

仙台赤十字病院 糖尿外来(担当) 管理栄養士 根口先生



生活習慣病と「眠り」

「眠れない、あなたのために」



眠りは心や体にさまざまな影響を与える大切な生活習慣の一つです。

理想的な睡眠時間

よく理想の睡眠時間として、「一日八時間」という数字があげられますがこれには医学的根拠はなく、多くの人の睡眠時間が六〜九時間の間という統計から出された平均的な睡眠時間にすぎません。睡眠時間にはかなりの個人差があり、五時間の睡眠で十分な人もいれば、八時間以上の睡眠が必要な人もいます。また、平均的な睡眠時間は年齢とともに短くなります。日中眠気がなく、きちんと活動していくのに十分な睡眠時間であれば、あまり神経質になる必要はありません。

食事や運動が、いろいろな病気の治療や健康のために大切なことは皆様ご存知のことと思います。たとえば高血圧や糖尿病の方は、食事でのカロリーや塩分に気をつけたり、軽い運動をするよう医師から勧められていることでしょう。そもそも高血圧、糖尿病が生活習慣病と言われるのは、食べ過ぎや運動不足といった、不適切な生活習慣がこれらの病気の原因の一つだからです。実は、睡眠も、食事や運動と同じように心や体にさまざまな影響

を与える重要な生活習慣の一つなのです。睡眠が十分にとれないと翌日の疲れや精神的なストレスだけでなく、内臓や体全体の代謝にもストレスがたまり、それが高血圧や糖尿病などの生活習慣の引き金になることがあります。

また、高血圧、糖尿病、あるいは皮膚炎や頻尿など、さまざまな病気の方には、眠れないで困っている方がたくさんおり、そうして方では、病気の治療に悪い影響を及ぼしていることもあります。

睡眠が、食事と運動と違うのは、自分自身の意思だけで、コントロールできないことです。

もし、床についてからなかなか寝つけない、夜中や早朝に目が覚めて、その後眠れない、といった状態が続くときは、どんなにがんばって眠ろうとしても、なかなかそうはいきません。

大切な生活習慣病の一つでありながら、自分の意思だけでコントロールできないからこそ、眠りで困っていらつしやる皆様には、一人で悩まず、医師の助けを借りていただきたいのです。

糖尿病の方、眠れないで困ることが多く、また、眠りと血糖の状態は深く関係しています。

睡眠をよくする習慣Ⅱ早起きと短時間の昼寝



「早寝早起き」といいますが、よい睡眠をとるためには早寝より早起きが大切です。毎朝同じ時間に起きるようになることで、睡眠のリズムが作られ、次第に早く寝つけるようになります。また、朝の光を浴びることで体

内時計のスイッチをオンにすることも大切です。また、昼寝をする場合は、夜の睡眠に悪い影響を与えないために、午後三時までの間に、十五分〜三十分とするのがよいでしょう。

糖尿病の方には、そうでない方に比べて、眠れないことで悩んでいる方が多く、糖尿病の方のおよそ三人〜四人に一人が「床に就いてから寝付けない」「夜中や早朝に目が覚めて、その後眠れない」「よく眠った感じがしない」といったことで悩んでいることが、いくつかの研究からわかっています。

糖尿病があると、喉のかわきがあつたり、夜、トイレに行くことが多くなりがちで、これらが眠りを妨げることがあります。また、糖尿病によつて痛みやしびれなどの神経の症状が生じていると、これも眠れない原因になります。さらに、夜、寝ている間に低血糖がおきたらどうでしょう、という不安によつて眠れない方もいらっしゃるようです。

一方、眠りの状態は、血糖コントロールに悪い影響を与える可能性もあることもわかっています。健康な人でも、強制的に睡眠時間を短くすると、血糖の値が高くなります。その原因として、睡眠時間が短くなると、インスリンの働きを悪くするホルモンの分泌が多くなることなどが関係するという研究結果があります。また、不眠のある糖尿病の方に睡眠を助ける薬を使ってもらったところ、血糖コントロールがよくなったという研究もあります。

眠らないことで悩んでいる皆様は、それ自身がつらいことでしょうし、昼間の疲れや眠気など、生活のいろいろな点で困つていらつしやると思いますが、それだけでなく、皆様の糖尿病の治療の妨げになつていられる可能性もあるのです。

高血圧の方にも眠りで悩んでいる方が多く、眠りは夜の血圧に影響することがあります。

■ 睡眠時無呼吸症候群

太っている人で、睡眠中に大いびきをかき、その合間に息が止まるといった症状があれば「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。この病気の方は本人が気付かないうちに眠りが浅くなり、日中激しく眠気に襲われます。起居をとにもする方にいびきや息止まりがあるとと言われるときには、医師にご相談ください。



糖尿病の方と同じように、高血圧の方も、眠れないことで悩んでいる方が多いことがわかっています。

高血圧の方になぜ眠れない方がおおいのか、原因はよくわかっていませんが、睡眠時無呼吸症候群を伴いやすいことや治療に使われる薬の副作用、あるいは、日中のストレスが強いために血圧が高くなっている人では、同じストレスで眠りが妨げられることなどが考えられます。

眠りは、夜あるいは翌日の血圧に大きな影響を及ぼします。血圧の調節には交感神経という神経系が深く関係していますが、夜眠っている間は、交感神経は活動を休め、血圧は低くなるように調節さ

れています。ところが夜眠れないと、交感神経が高ぶったままになつてしまうため、夜の血圧が下がらないだけでなく、朝や翌日の血圧まで高くなつてしまうことがわかつています。実際に、睡眠時間の短い人、入眠困難(寝つきが悪い)、中途覚醒(夜中に目が覚める)のある人は、その後、数年の間に高血圧になる割合が高いという研究結果もあります。

そして、夜血圧が下がらない人や、早朝の血圧の上昇が強い人には、高血圧の合併症である心筋梗塞や脳卒中が多いということもわかつています。高血圧の方にとつて、夜や早朝の血圧が高くならないようにすることは、合併症を防ぐためにとつても大切なことです。

眠れないこと、あるいは眠れないことによつて生じる昼間の眠気や疲れによつて、皆様は少なからずストレスを感じていらつしやることでしょう。そうしたストレスは血圧にとつて大敵であり、さらには眠れないことそれ自体が、皆様の高血圧の治療の妨げになっている可能性もあるのです。

睡眠薬を正しく知ってください。

■市販薬と医師が処方する薬の違い

薬局・薬店で購入できる睡眠を助ける薬には、抗ヒスタミン薬を含むもの、生薬を含むものなどがあります。このうち、抗ヒスタミン薬を含むものは、二〜三回服用後、改善しなければ医師の診断を受けることが勧められています。医師の処方する睡眠薬は、これらの薬とは

全く異なり、多くは睡眠を助けることを目的に開発された専用の薬で、脳の興奮を抑え、自然な眠りをさそう作用があります。

よく眠れないというとき、最初に考えなければならぬのは、生活の中で睡眠を妨げるようなことをしていないか、ということですが、たとえば、夕食後のカフェインを含む飲みもの、寝る前の熱い風呂やタバコは寝つきを悪くします。

寝酒、つまりアルコールの助けて眠ろうとする方はたくさんいらつしやいますが、アルコールは実は眠りの質を悪くしており、睡眠にはむしろ悪い影響があります。しかも次第に量が増えて肝臓を悪くする原因にもなります。寝酒を習慣にするのは絶対に控えてください。

年をとつて時間に余裕ができるとこれまでより早くから眠ろうとするあまり、床の中で眠れずに苦しむ人が増えます。調査では年相応のほどほどの睡眠時間の人が健康だということがわかっています。

眠りに関係して習慣を見直してみても眠りの問題が解決しないときは、我慢せずに、かかりつけの医師に相談してください。医師はあなたの睡眠の状態を聞き、もしあなたが気付いていない生活の問題点などがあれば、それを修正するようにアドバイスしてくれるでしょう。そして、必要があると判断したときには、医師はあなたの症状にあつた眠りを助ける薬(睡眠薬)を処方します。

医師の処方する眠りを助ける薬は、こわい薬と思つている人が少なくありません。しかしこうした睡眠薬の悪いイメージのほとんどは

誤解です。現在主に使われている睡眠薬は、脳の興奮を抑え、自然に眠りに導く働きをもった新しいタイプの薬です。指示を守って服用すれば依存症になることはありません。また、認知症の原因になることもありません。正しく使う限り安全です。ただし、年をとってくると、睡眠薬の効果が朝まで残って眠気を感じたりふらつきなどの筋弛緩作用が出やすくなります。適切な薬剤選択と初期用量の設定が重要です。

医師から睡眠薬の処方を受けたときは、必ず医師の指示を守って服用してください。特に、アルコールと一緒に服用しない、服用したら床に就くということは絶対に守っていただきたいと思えます。他にも、何か不都合を感じるがあれば、遠慮なく医師に相談してください。

眠りないつらさを我慢せず、かかりつけ医にご相談ください。

■専門医に相談した方がいい不眠

眠れないときは、まず主治医、かかりつけ医にご相談いただくことを勧められますが、睡眠薬を使用して一ヶ月以上経過してもよくならないとき、寝るときに脚がムズムズする、ピクピクする、長期間の昼寝逆転などの睡眠時間のずれ、睡眠時無呼吸症候群などは専門医への受診が勧められます。日本睡眠学会のホームページ(<http://jsr.jp/>)をみると、学会認定の睡眠医専門医も一覧が示されていますので参考にになります。

睡眠は、生まれてから死ぬまでの間、毎日、あたりまえのように繰り返されています。このためか、寝つけない、夜中や早朝に目が覚めて、その後眠れない、ぐっすり眠った気がしないなど、眠りに問題が生じてても何とか我慢してやり過ごそうとする方が多いようです。しかし、「眠りは追いかければ追いかけるほど逃げていく」とも言われるように、眠れないときは、眠ろうとするほど、よけいに眠れなくなってしまうのです。そうした日が何日か続くと、今日もまた眠れないのではないか、という不安のために、一層、眠ることをむずかしくしてしまうことが少なくないでしょう。こうなってしまうと悪循環です。

こうして眠れない日が続いている間に、心と体にストレスがたまり、仕事や生活がうまくいかなくなるだけでなく、気付かないうちに糖尿病や高血圧、あるいは他のさまざまな病気にも悪い影響を及ぼしている可能性があります。

「我慢」は美德ではありません。眠れなくて「つらい」と思ったときは、心や体があなたに危険信号を送っている証拠です。我慢せず、糖尿病や高血圧の治療を受けている主治医に、あるいはかかりつけの医師や近所の医院・病院で、ご相談していただきたいと思えます。



アステラス製薬(株)・サノフィ・アベンティス(株)のパンフレットより掲載させて頂きました。

(監修 日本大学医学部精神医学系 教授 内山真先生)

喘息（ぜんそく）

宮城県成人病予防協会 会長 吉永 馨 先生

喘息（ぜんそく）とは、呼吸が苦しく、息を吐くときにヒューヒュー音がしたり、咳（せき）が出たりします。一般に急に起こり、しばらくすると軽快し、やがて消失します。そういう発作性の病気なのです。

喘息は子どもから大人まで、また老人にもあります。

子どもの喘息が増えてきたと言われています。子どもが大きくなると、半分は自然に治るのですが、治らずに大人に持ち越すことがあります。大人になって初めて発病することもあり、老人になつてから現れることもあります。

もともと、老人の喘息は若い人の喘息とはかなり違つていて、慢性気管支炎や肺気腫があつて、

そのために前述の症状が出るのだと言われています。心臓が悪



くて喘息のような症状を呈することがあり、心臓喘息と呼ばれます。

喘息は気道（空気の通り道、気管支と呼ばれるところ）が過敏になつて起こります。粘膜から分泌液が増え、壁の筋肉が収縮して気道を狭くします。過敏というのは気道に刺激が加わったとき、反応が大き過ぎるといふことです。過敏症はまたアレルギーとも言われ、免疫が過剰に反応すると解釈されています。体質が大いに関係しますが、刺激が多いことも過敏を引き起こす原因と想定されています。

喘息は普通一過性で、健康全体の障害となることは少ないのですが、まれには激しい発作で窒息死したり、発作中に心臓まひが生じたりすることもあります。

発作の時は吸入や点滴をします。薬剤は気道を広げるもの（ベータ刺激薬、アミノヒリンなど）や炎症を抑えるもの（ストロイド薬など）が使われます。

発作が始終起こる人は、発作予防薬を内服するようにします。これもいろいろの種類がありますが、専門的になりますのでここでは説明しません。主治医と相談してください。

喘息のある人は発作がどういふときに起こるか分かるようになります。その状態を避けるようにしましょう。また、風邪をひくと症状が出やすいので、風邪に注意しましょう。さらに家の中を清潔に保ち、室内にゴミやダニをためないようにします。

喘息は治る病気です。発作は軽いうちに十分に治療し、前述の生活上の注意を守ると消失することが多いのです。周囲の人にも病気を理解し、発作の予防と治療に協力しましょう。

昔の知恵を生かそう 【健康編】

医師や薬に頼りない時代、人々は生活の中で生まれたワザによって病氣やケガに対処していました。こうした民間療法として長く伝えられてきた知恵の中で、現在、その効果が科学的に裏づけられているものです。

■ のどが痛いときはダイコンあめ

ダイコンを蜂蜜に漬けて作る「ダイコンあめ」。のどの痛みやせきに効くとされ、昔から現在に至るまで長く愛用されてきた民間療法のひとつです。

ダイコンはビタミンCや酵素類を豊富に含む健康野菜で、消化を促進する作用でも知られています。ダイコンあめにはこうした有効成分が溶け出しているのです。のどの粘膜にもよい働きをするのでないかと考えられています。

▼ 作り方

- ①ダイコンをよく洗ってから、皮つきのまま1センチ角のさいの目に切る。
- ②保存容器にダイコンがかぶるくらいに蜂蜜を入れ、1〜2日ほど冷暗所に置く。
- ③ダイコンの水分が抜け、上に浮いてきたところで、ダイコンを取り出す。

▼ 飲み方

のどが痛いとき、せきが出るときに、スプーン1〜2杯を飲む。

■ ショウガ湯で風邪を退治する

ショウガは日本だけでなく、世界各国で民間療法に使われてきた

食材のひとつです。血行をよくして体を温める作用があるため、冷えを解消する働きがあります。特に風邪のひきはじめに効くとされるが、すりおろした搾り汁に熱湯を注ぎ、砂糖や蜂蜜を加えた「ショウガ湯」です。体がポカポカしてくるので、寒気がするときにはお試しください。

■ 頭痛がするときは梅干しで湿布

梅干しは昔から健康によいとされる食品ですが、鎮痛作用があるといわれ、外用薬としても昔から利用されてきました。特に頭痛に効くといわれるのが、梅干しの種を取り、果肉をほぐしてガーゼなどにのぼし、こめかしにはります。

梅干しの湿布は歯痛にも有効です。痛みのあるほうのほおに湿布を張ってみてください。

■ タマネギの皮で血流向上

漢方で、血圧が高めの人に勧められるのですが、タマネギの薄皮をせんじたもの。タマネギにはポリフェノールの一種であるケルセチンが多く含まれますが、特に薄皮の部分に豊富なことが知られています。ケルセチンには血液の流れをよくする働きがあるので、薄皮のせんじ汁にも効果は十分に期待できます。

■ 一番風呂には

「さら湯は身の毒」といわれますが、たしかに一番風呂に入ると、肌がチクチクします。人が入った後の風呂は、塩分などが溶け出して、まろやかなお湯になります。一番風呂は「さら湯」なので、肌が刺激されてしまうのです。

そこで、さら湯に塩を大きじ1杯ほど入れてみましょう。肌ざわりのよいお湯になるので、チクチクの心配がなくなります。