



糖尿病は血液中の糖分を正常に調節するホルモンの欠乏や作用障害のために起こる病気です。

多くは、食生活の乱れ、運動不足、肥満、ストレスなどが長期間続くことに由来しています。このため食事として摂られた栄養分(糖、蛋白質、脂質)が、体内で十分に活用されず、血糖値が高くなり、尿検査では糖分が検出されま

す。血糖値のコントロールが長期間不良の場合、視力の低下(網膜症)、腎臓機能の低下(腎障害)、足病変(神経障害)が生じ、心筋梗塞、脳卒中など動脈硬化症進行の原因となります。

年末の外來では「食べ過ぎ、飲み過ぎ」に注意してください」と糖尿病などの患者さんにお話しします。忘年会、クリスマス、そしてお正月は、

## 食にめりはり 糖尿病防ごう

「ごちそうに囲まれ、加えて飲酒の機会が増えます。患者さんは「せつかく子や孫が帰って来てくれます。正月ぐらいは、おいしい物を用意しないと」と、楽しみに待っておられます。不況で普段の生活が苦しい子や孫世代のため、親の本来に暖かい気持ちは当然です。年末年始は、摂取エネルギーが過剰になり運動不足が、それに輪をかける

す。

この時期には、めりはりをつけた食生活をお勧めします。お子さんを迎える前後や家族だけの日には、野菜を中心とした食事と、愛飲家には禁酒日とする事などいかがでしょうか。おせち料理は、海の幸や野の恵みを多彩に取り入れた日本の伝統的な健康食です。正月には、昔から受け継がれた、その家の特別な味を楽しみ、家族そろって、ゆつくりと徒歩で初詣をするなど、運動不足にも考慮したいものです。

(公立南丹病院長 梶田芳弘)