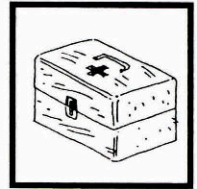


保健婦だより



あなたも糖尿病……？

5月に実施しました血圧・心臓検診の結果が既に、皆様のお手元に届いた事と思います。御不明の点があれば遠慮なくお電話下さい。

さて、今回血糖値がやや高めの人や、尿に糖が認められた人がありました。はたしてこの方は糖尿病なのでしょうか？

◎尿に糖が出た！

糖尿病もあれば、そうでない場合もある。

“尿の中に糖が出る”というのは、精神的に興奮したときや、ストレスを受けたときが最も多く、これは病気ではありません。糖尿病の場合は、“口が渇く”、“体重が減る”、“甘い物が好きになる”、“夜中にトイレに何回も行き、しかもその度に十分な量の尿が出る”という症状が合わさった時に、糖尿病を心配しましょう。

◎血液に糖が出た！

血液中のブドウ糖を血糖といい、食事をした後は誰でも高くなり、2時間で正常値にもどります。糖尿病の人は高いままの状態が続きます。

正常値 75～110mg/dl

◎糖尿病ってどんな病気なの？

糖分は人間が生きていくための大切なエネルギー源です。今の日本で言えば石油のようなもの

のです。食物を食べ、食物が体の中の成分に変わっていくときは、脾臓から分泌されるインスリンというホルモンが大事な働きをしています。そのインスリンが不足しているのが糖尿病です。

◎糖尿病って誰でもかかるの？

中年以降の人がかかる糖尿病は

（かかりやすい体質+悪い生活習慣）

悪い生活習慣とは、食べすぎ、飲みすぎ、運動不足。つまり糖尿病は習慣の病気です。あなた自身が毎日の生活習慣を振り返って“あれは悪い”と思いがたることがあれば、それを直すことです。

◎糖尿病ってこわいの？

糖尿病の初期の多くは、痛くもかゆくもないからそのまま放置している場合が多く、いつしか血管が侵され、心臓・脳・腎臓・眼に症状が現われ遂には命のとどめをさされる。しかし、管理しだいで寿命を全うできる病気でもある。

予防は、青年時代から。早期発見は検尿以外にない。つまりどこでもよいから、一年に一回は検査を受けて、命の尊さを思い出しましょう。



季節的には、はぶかいき端境期にあたりますが、食物繊維をたくさん含み、幅広い年令に好まれるサツマイモ。ビタミンCもたっぷり。

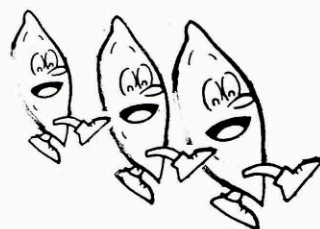
梅雨の季節、家の中で過ごす時間がたっぷり。さあー家族みんなで作ってみましょう。

材料（1人分）

さつまい芋	60g
生クリーム	5cc
砂糖	6g
バター	6g
卵黄	1/8コ
みりん	0.3cc

作り方

- ①さつまい芋は皮をむいて蒸す。
- ②さつまい芋をつぶし、生クリーム、砂糖、バターを加え弱火にかけて練る。
- ③形に入れ、オーブンで軽く焼き、みりんを混ぜた卵黄をハケで塗り、焦げ色がつくまで焼く。



スイートポテト

三崎 洋子さん

(中 畑)