

Diabetes 持続血糖モニターで 血糖値の変化を可視化

初期は自覚症状があまりない糖尿病
症状が進むとさまざまな合併症を発症



中村裕子内科医長

糖尿病が他の病気の原因に

「全国で300万人以上の患者がいる糖尿病。苦痛がないからと放っておくと、合併症が進み、生活の質の低下を招きます。さらには寿命にも大きな影響を与えるんです」と話すのは、市立川西病院の中村裕子内科医長。日本糖尿病学会専門医も務めます。

「糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度、いわゆる血糖値が一定基準を上回る病気のことで。主な原因は、血糖値を下げるインスリンが十分に機能しないこと。この状態が長く続くと、神経や目、腎臓など、体のさまざまなところに病気を引き起こします」

「糖尿病は原因によって、大きく2つに分類されます。一つは、インスリンを分泌する細胞が破壊されることで、インスリンが分泌されなくなる1型糖尿病。もう一つは、遺伝的素因や生活習慣が原因で、インスリンの効果が低下、または不足する2型糖尿病です。」

「1型はインスリンを体外から補給しないと命に関わるため、インスリン注射が欠かせません。タイプによりまず



が、急に発症し、急速に病状が悪化します。それに対して2型は、緩やかに発症し、進行します。糖尿病患者のほとんどはこの2型です」

活を行い、血糖値の変化を24時間測定します。結果はグラフで見ることができ、どういった行動をとったときに大きく変化したのかが一目で分かるため、本人の意識付けにも効果的だと中村医師。

「適切な治療で生活の質を維持」

「その他にも糖尿病について正しい知識を学ぶ『教育入院』制度や、月に1回、治療方針を検討する『糖尿病委員会』を開催しているそうです。」

「糖尿病は完治するものではないと中村医師は話します。『食事療法や運動療法、薬物療法で血糖値をコントロールすれば、合併症の発症や進行を抑えることができます。適切な治療を行えば、生活の質を落とさず、健康寿命を延ばすことができるんですよ』」

「この患者さんでも、食事療法と運動療法は必要です。積極的に生活習慣を見直してもらえればと思います。ただ、極端にやり過ぎるとストレスになりますので、バランスよく行うことが大切です」



キノコと豆腐の袋詰め

好きなキノコで簡単アレンジ

おとな子どもも
食と育つ 保健センター
☎(758)4721

レシピ 保健センター栄養士

- 材料 2人分
- シイタケ 100g^ア (4・5個)
- 豆腐 150g^ア (1/2丁)
- 牛乳 大さじ2
- 顆粒コンソメ 小さじ1/2
- 塩 少々
- 油揚げ 2枚

熱量 (おとな1人分) : 151kcal、塩分 : 0.3g^ア

- 作り方
- ①シイタケは石づきを取り、軸ごとみじん切りにする。
- ②耐熱容器に、シイタケと豆腐、牛乳、顆粒コンソメ、塩を入れ、泡立て器で豆腐を荒くつぶしながら混ぜる。
- ③②を電子レンジで加熱 (500ワットで2分程度) する。
- ④油揚げを半分に切って開き、③を詰めて、口をつまようじで留める。
- ⑤④をフライパン (油なし) で両面こんがり焼く。

【ひとことメモ】キノコにはグアニル酸やグルタミン酸などのうま味成分が含まれています。また、何種類かのキノコを組み合わせることで、うま味がアップします。

消費生活センターだより 消費生活センター
☎(740)1167

衣類の「取扱い表示」が変わりました

知っていますか？新しい衣類の「取扱い表示」よく読み洗濯の参考にしましょう

Q：夏用のセーターに見たことがないマークのタグがついていた。おけのような形の下に横線が2本引いてある。これはどういう意味なのか。

A：近年、衣類の生産や流通は海外との取引が一般的になり、また、家庭洗濯での洗濯機や洗剤が多様化。クリーニング技術も進歩するなど、繊維製品を取り巻く環境が大きく変化してきました。このため、衣類の「取扱い表示」が28年12月1日から新しくなりました。



上記記号は、家庭洗濯 (洗濯機洗い、手洗い) ができる場合に記載され、数字は洗濯液の上限温度 (上記の場合は40℃以下)、「-」は「線なし」よりも弱く、「=」はさらに弱く洗うことを表しています。

新しい表示は、デザイン変更だけでなく、種類が増え、記号内に付加記号や数字が使われるなど、これまでのものとは見た目も考え方も大きく変わりました。

世界共通で使用できるようにしたため、記号内に日本語は記載されていません。記号だけで伝えられない情報は、簡単な言葉で記号の近くに記載される場合があるので注意して見てください。

「取扱い表示」は、洗濯や手入れの情報源なので、衣類購入時にも確認し、表示された洗いに迷ったら、表示を付けた衣料品メーカー (連絡先や住所などがタグに記載されています) にお問い合わせしましょう。詳しくは、市消費生活センターのホームページを参考にしてください。

人権啓発シリーズ 人権推進室
生きる ☎(740)1150

世界人権宣言

全ての人と全ての国が達成すべき宣言
人権こそが近代国家と社会の基本原則

私たちが差別と人権を考える時、必ず参照しなければならないのが、「世界人権宣言」です。世界人権宣言は、1948年12月10日の国際連合第3回総会で採択された、全ての人と全ての国が達成すべき人権に関する宣言で、正式には「人権に関する世界宣言」と呼ばれています。また、採択日の12月10日を記念して国際人権デーと決めました。

日本では、この日に先立つ1週間を人権週間と定め、全国で人権に関するさまざまな啓発活動が行われています。世界人権宣言は、この宣言の後に国際連合で結ばれたさまざまな人権に関する条約 (規約) の基礎となっています。世界人権宣言が採択された背景は、2つあります。

1つは、1789年のフランス人権宣言に始まる人権を擁護しようとする動きで、人権こそが近代国家と社会の基本原則として承認されていったことです。もう1つは、あの悲惨な第2次世界大戦の反省です。ナチス・ドイツのユダヤ民族に対する迫害や虐殺、日本の中国をはじめとしたアジア侵略は差別と深く関係していたため、世界平和を達成するためには、人権を擁護することが不可欠であると考えられたためです。

この宣言で私が特に重要と思うのが、第2条で、「すべての人は、人種、皮膚の色、性、言語、宗教、政治上その他の意見、国民的若しくは社会的出身、財産、門地その他の地位又はこれに類するいかなる事由による差別を受けることなく、この宣言に掲げるすべての権利と自由を享有することができる」とさまざまな差別を禁止しているのと、他の条項で、労働や教育、社会保障、文化などに関する権利の擁護についてもきっちりとうたわれているところです。(大阪人権博物館館長 朝治武)