## 「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

# 薬師かわら版



発行者 院長 鈴木 慎二

待合室



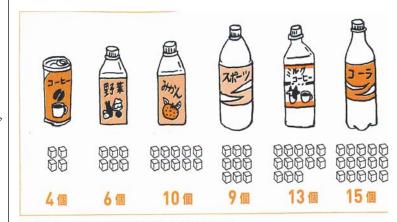
待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

## ~殺人的高カロリーを含有する清涼飲料水~

現代社会には、甘い果物よりもはるかに 危険なものが存在します。

それは、清涼飲料水です。ソーダ系の 炭酸飲料はもちろんのこと、缶コーヒー (砂糖入り) ミルクティー、スポーツ飲 料、フルーツジュース、野菜ジュースなど は、すべて大量の単純糖質(ブドウ糖・

果糖)を含んでいます(図 15) しかもこれらは液体として消化管に運ば れるので、体内への吸収も早く、すい臓 をはじめとする内臓には莫大な負担が



かがイ

1 に

1000に

歩)

、つまり三十分も余計に早歩おにぎりを半分食べただけで歩) 早歩きしてもわずか4〇す勇気」がたいせつです。休

で、・

1 <sup>□</sup> 6

とかり

カ 0

ロキ

図 15 清涼飲料水に含まれる単純糖質(角砂糖換算)

かかります。明らかな血糖値異常になることは言うまでもありません。こわーいお話でした。 \*クリニックの待合室にフードモデルがあります。手に取りご覧ください。

イジフルエンザが大流行しています!! ワクチンをしていない方の感染が多いよう です。手洗い、うがい、マスクの着用など 感染予防を心がけましょう。

同時に腸炎症状も流行しておりますので 充分な手洗いをお願いします。

### 寒さに注意!! インスリンの保管と血糖測定

今年は、例年と比べ気温が低くなっています。屋 内でも氷点下になる場合があります。インスリン の凍結防止のため、0度以下にならない冷蔵庫に 保管するか、温かい屋内でも窓際に放置するのは 避けてください。持ち歩くときは、タオルなどで 包んで外気から守ってください。

血糖測定器は、使用できる温度が決まっていま す。機種によって時間はさまざまですが20分以 上は適温の環境になじませてから使用して下さい

わ を2個じゃなく1個にするなどの-せな生活を送るためには、お弁当:費できません。

工夫が立て

分

. 必要と

# な け れ ば 幸せ

に

な

# 「残す勇気」 が 大

ダ

健 康 標 そ