

「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。



図 15 清涼飲料水に含まれる単純糖質 (角砂糖換算)



## クリニック 白衣の天使

イン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十分な手洗いをお願いします。

## 掲示板

### 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

～健康標語 その二～

ダイエットには「残す勇気」が大切

その一口を食べなければ幸せになれる

ダイエットには「残す勇気」がたいせつです。体重60キロの人が十分（1000歩）早歩きしてもわずか40キロカロリーしか消費しません。おにぎりを半分食べただけで、1000から1500キロカロリー、つまり三十分も余計に早歩きしないとカロリーを消費できません。長生きして幸せな生活を送るためには、お弁当のご飯を半分残す、おにぎりを2個じゃなく1個にするなどの工夫が必要というわけです。