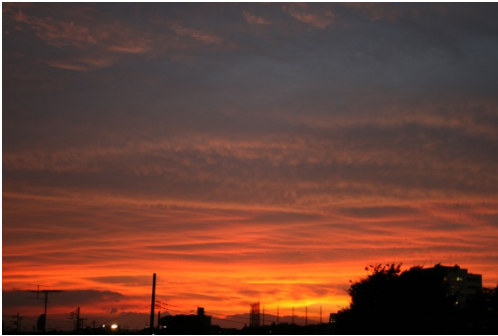


曇天が続いています

梅雨らしい梅雨というのでしょうか。曇り空、雨が続いています。たまに晴れて暑くなったかと思うと、次には梅雨寒という感じで気温が下がるので風邪をひかれる方も多いようです。体調管理にご注意ください。



アルコール（お酒）と血糖

血糖を上げる食生活の大きな要因の一つにアルコール飲料があります。アルコールは純エタノールとして 1g あたり 7kcal の熱量を有しますが、エンピティカロリーといわれ体内に蓄積しないといわれています。その作用としてアルコールは肝臓に蓄えられているグリコーゲンを分解しブドウ糖を産生する一方、アミノ酸や脂質よりのブドウ糖の産生（糖新生）を抑制します。したがって、食べてアルコールを飲めば肝臓に蓄えられているグリコーゲンがブドウ糖に分解されて血糖値が上がりやすくなります。一方、食べないでアルコール類だけを摂ると、肝臓にグリコーゲンが蓄えられておらず、なおかつ糖新生も抑制されるので血液中にブドウ糖が供給されるルートがなくなり血糖が下がることがあります。アルコール性低血糖といわれます。インスリンや経口血糖降下剤で治療している人が何も食わずにアルコールばかり飲んでいてと薬物とアルコールの両者の作用で重大な低血糖を起こし、事故につながることもあり危険です。アルコール量は少なくが原則ですが、特にアルコール量の多さが療養上明らかに問題である場合、減らすということが難しい場合は、アルコールはきっぱりとやめた方がいいです。

曲がり角の1型糖尿病研究？

勤務医時代は1型糖尿病の発症の仕組みの解明をテーマに研究をしておりました。専門的な話になり恐縮ですが 1970 年代後半の抗ラ氏島抗体の発見がきっかけになり、この四半世紀、1型糖尿病の研究は進みました。しかし、ここ数年の糖尿病の進歩は2型糖尿病の方に偏っており、1型糖尿病については、停滞していると感じていました。果たして、今年になり米国の専門誌でもそういう論調の記事がありました。夜明け前が一番暗い、の例えどおりそのうち大きな進歩がもたらされることを期待しています。

糖尿病の薬の話 (12) インスリン皮下注について

インスリン注射は、腹部か大腿に、前回うった場所から、指の幅2本分くらい離れたところにうつことで、うつ場所を順次変えていく、同じところにうち続けられない、ということが原則です。ところが、最近、看護師にインスリン注射について患者さんに尋ねてもらったところ、ずっと同じ場所にうっている方がいることが判明しました。同じところにインスリンをうち続けると、うっている部分の皮下脂肪が増えてぷっくりしてきたり、また、皮下に硬い部分ができたりします。こうなると、そこにうってもインスリンの吸収が悪くなり、ひいては効き目が弱くなるという事態になります。インスリンをうっている人は一度うつ場所を順次変えているかをチェックしてみてください。

編集後記

先々週の週末、車で東名高速道路を走っていた時、視界もさえぎられるほどのどしゃ降りの雨に遭いました。あちこちでいなびかりがしておりました。先週末も曇り空でポツポツ雨が降り出しましたが、夕方には、西の空が晴れてきれいな夕焼けになりました。道で写真を撮っている人もおり、私も、急いでカメラを抱えて屋上に上って撮ったのが今号の写真です。貴重な梅雨の晴れ間の夕焼けとなりました。