

あおぞら



野口病院友の会 会報誌

冬号

令和6年 1月20日 第73号

発行：医療法人 野口記念会（財団）野口病院



2024 年が始まりました。

新年早々震災など心配なニュースが続いています。

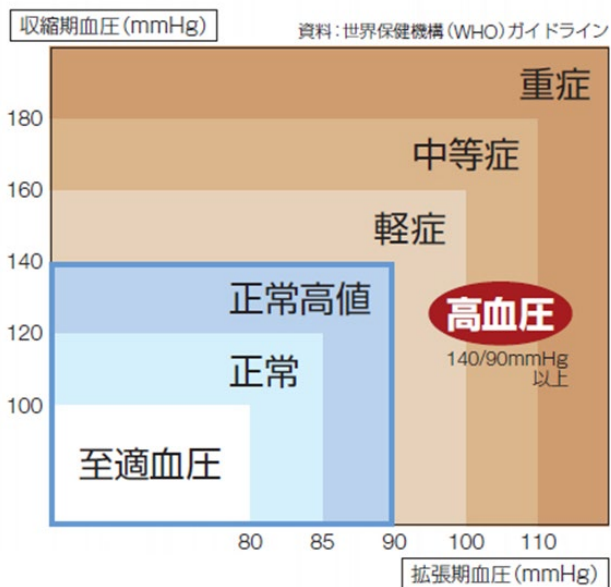
災害対策をしつつ、日々体調に気をつけて過ごしていきましょう！

<目次>

1. 血圧・ヒートショックについて
2. 果物の甘さについて
3. 災害時の備えについて

血圧・ヒートショック

血圧とは、血液が流れる際に血管の内側にかかる圧力のことです。血圧が上がる直接的な理由はふたつあります。ひとつは血管が硬くなり広がりにくくなること、もうひとつは体内を循環している血液の量が多くなり過ぎることです。

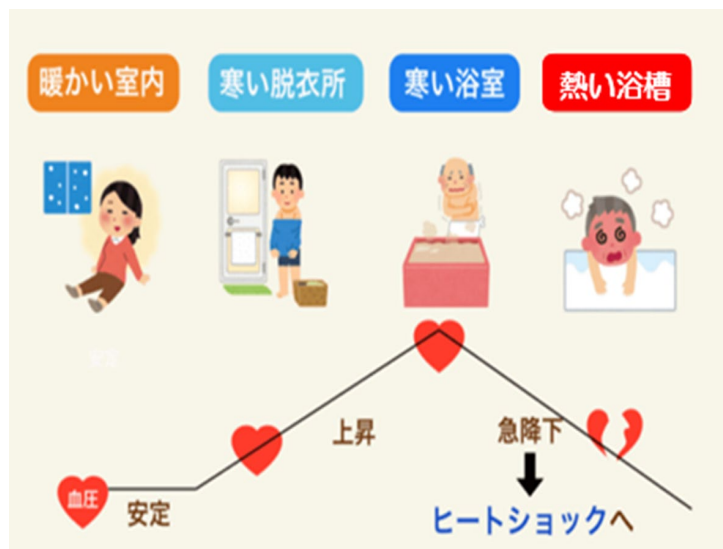


【血圧を上げる原因】

塩分の摂りすぎ ストレス 外気温の急変 睡眠不足 過度のアルコール摂取
便通時などの力み 肥満・過体重 遺伝による体質など

ヒートショックとは

大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こること
この血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こります。



暖かい室内から寒い脱衣所や浴室の移動や、熱いお湯につかることで血圧が変動し、心臓や血管などに負担がかかり、心疾患や脳梗塞などが起こりやすくなります。

糖尿病の人で、血糖値が高い状態が長く続いていた人は、自律神経の障害が起こりやすく、血圧が不安定になることがあります。浴槽から出ようと立ち上がったときに、血圧が急に下がりやすい。高血圧や脂質異常症もあると、動脈硬化が進んでいるおそれがあり注意が必要です。

果物の甘さについて



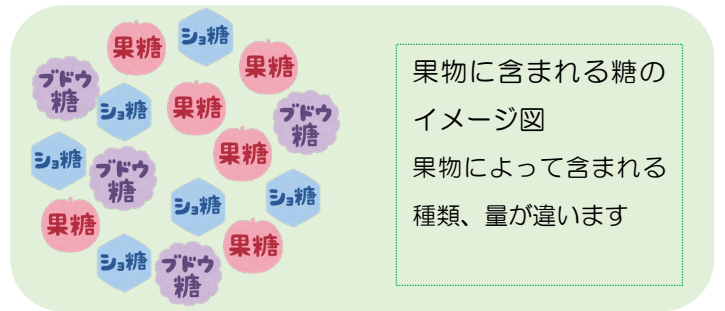
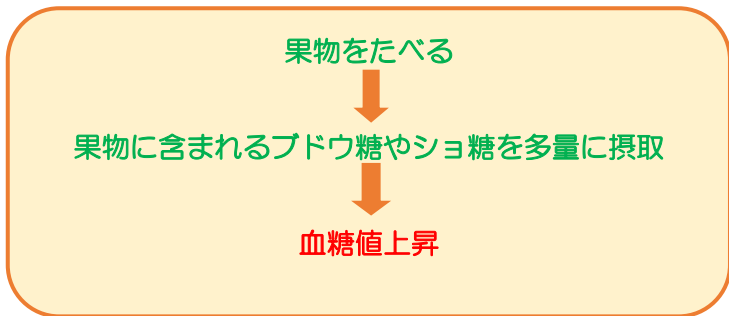
果物の甘さについて考えたことがありますか？

果物には、果糖のほかにブドウ糖、ショ糖（＝「砂糖」）が多量に含まれています。

果糖は、単体では血中インスリンを上昇させる作用が小さい種類の糖ですが、果糖も砂糖と同じだけのエネルギー（1g＝4kcal）を持つため食べ過ぎると体重や中性脂肪が増え、最終的には糖尿病のリスクが高まります。

ショ糖は、小腸で酵素の働きによりブドウ糖と果糖に分解されて吸収されます。

糖尿病の検査では、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）を測定しています。そのため、ブドウ糖を多く摂るほど血糖値を上昇させることになります。



果物の種類により含まれる糖の量や種類はさまざまです。ぶどうや柿はブドウ糖の含有量が多く、血糖値を直接的に上昇させやすいです。また、糖の種類によって感じる甘さに差があることもよく知られています。

（右下グラフ参照）果物の種類によって果糖の量に差があるため、果糖が多く含まれている果物は冷やすと甘さを強く感じやすいですが、ブドウ糖やショ糖が多く含まれている果物は冷やしても甘みは増しません。



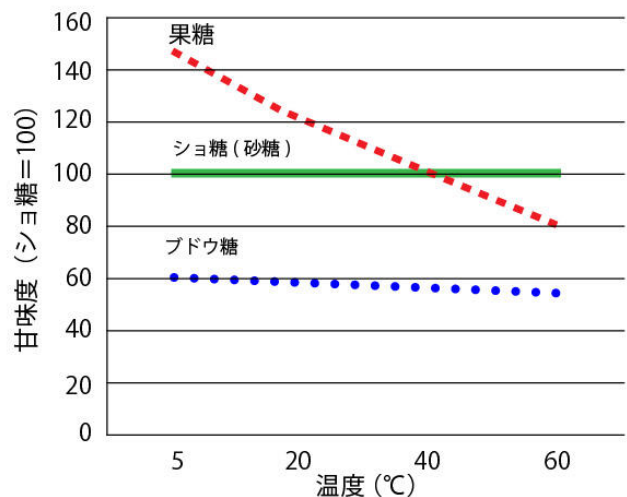
ちなみに、

糖度が表示されている果物を見かけたことがあると思いますが、糖度とは甘さを表す数字で、簡単にいうと果汁中のショ糖の割合のことです。果汁中の固形物には、糖の他に塩分、酸なども含まれる場合があり、糖度が高いからといって必ずしも甘いというわけではないそうですのでご注意ください。

果物は糖尿病交換表では表2の食品で、1日1単位が摂取量の目安です。適正な量を守り、それぞれの果物の甘みを味わいながら美味しく食べましょう。

| 1単位当たり | 重量 (g) | ブドウ糖 (g) | 果糖 (g) | ショ糖 (g) |
|------------|--------|----------|--------|---------|
| いちご | 250 | 4 | 4.5 | 6.25 |
| バレンシアオレンジ | 200 | 3.4 | 3.8 | 6.6 |
| かき | 150 | 7.2 | 6.75 | 5.7 |
| キウイ (グリーン) | 150 | 5.55 | 6 | 2.1 |
| すいか | 200 | 3.8 | 8.2 | 3 |
| パイナップル | 150 | 2.4 | 2.85 | 13.2 |
| バナナ | 100 | 2.6 | 2.4 | 10.5 |
| ぶどう | 150 | 10.95 | 10.65 | 0 |
| 温州みかん | 200 | 3.4 | 3.8 | 10.6 |
| りんご | 150 | 2.1 | 9 | 7.2 |

各種糖類の甘味度と温度の関係





～地震・台風・洪水など自然災害時に備えて～



「非常用キット」を、準備しておきましょう！

災害時に最低限持ち出すべきもののリスト

～いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう～

- インスリン自己注射セット
(インスリン製剤・注射器・注射針・消毒用アルコール綿)
- 血糖自己測定器
- 経口薬
- 水・補食・ブドウ糖
- 糖尿病連携手帳
- 保険証 (コピーでも可)
- お薬手帳 (薬局でもらう薬の説明書き、コピーでも可)

*** 緊急時や災害時でのお薬の飲み方やインスリンの使用方法について普段から主治医と相談しておきましょう！**

ジップロックなど
ビニール製の袋に
入れておくと安心
です



災害時に準備しておくといいもののリスト

～いつでも一人で過ごせるように～

- ・常備薬・消毒液・絆創膏・マスク・防寒用アルミシート
- ・貴重品 (現金)・懐中電灯・電池・スリッパ・軍手
- ・飲料水・非常食・着替え・洗面用具・タオル
- ・トイレットペーパー・ウェットティッシュ・筆記用具・ラジオなど

左記はあくまでも参考に
できる限りでのご準備を！
災害時用のキットが入った
リュックも売られています

100均ショップでもある程度の災害時グッズは購入
できます。

ドリンクボトルに保存する方法もインターネットで
紹介されていますのでぜひご参考にしてみてください

- 1例) 500ml ドリンクボトル・マスク3枚・
小型ライト・絆創膏・除菌ウェットティッシュ →
一口ようかん (低血糖時の保存食用)

**☆災害時の準備や連絡方法について、ご家族と相談して
おきましょう！**

