

糖尿病は生活習慣を改善して血糖コントロールを

日本では成人のおよそ6人に1人が発症する糖尿病は、誰にでも起こりうる病気です。11月14日は世界糖尿病デー。これを機に、自分の血糖値に注意を払って糖尿病の予防や早期発見に努めましょう。

高血糖状態が続くとさまざまな合併症が

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度が増えすぎた状態が続く病気です。その多くは、食べすぎや運動不足など、生活習慣の乱れが原因の2型糖尿病です。

生活習慣の乱れにより肥満やメタボリックシンドロームになると、血糖値を一定範囲に保つインスリンの働きが低下します。インスリンの働きが悪くなると、すい臓はそれを補うためにインスリンの分泌量を増やします。この状態が続くとすい臓は疲弊し、インスリンの分泌量も減少します。その結果、血糖値が高くなり、糖尿病を発症します。

糖尿病は初期には自覚症状はほとんどありませんが、放置すると血管が傷つき、目や腎臓、神経などが障害される合併症を招きやすくなります。

糖尿病かどうかは血液検査でわかります。健康診断を受けたら、空腹時血糖値やHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）などの数値を確認しましょう。糖尿病の疑いを指摘されたら医療機関を受診してください。

食べすぎや栄養バランスの偏りをなくそう

糖尿病と診断された場合はもちろん、血糖値が正常範囲内にあっても年々数値が悪くなったり、正常範囲より少し高いといった場合も、生活習慣を見直すことで血糖コントロールができます。

食生活では、1日3食規則正しい食事を心掛けます。量は腹八分目にとどめ、体重の変化などをみながら、調節していくとよいでしょう。偏った食事を避け、さまざまな食材を使った栄養バランスのよい食事にすることも大切です。食物繊維は血糖値の急激な上昇をゆるやかにし、体重増加を防ぐ働きもあるので、多めにとるとよいでしょう。

クレジットです。



ご意見をお寄せください

読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- あなたは入浴の際に、湯船につかっていますか？（A.毎回つかっている B.ほぼつかっている C.ほぼつかない D.まったくつかない）
- ②を選んだ理由を教えてください。
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 ⑦氏名 ⑧性別 ⑨年齢
- 電話番号

*記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@Life-2024-11>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

…*あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-47-11

クラスAネットワーク Life11号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、12月5日（当日消印有効）です。

プレゼント
6個
セットを
100
名様

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。

親子丼 ×3個 ビーフカレー ×3個



おいしく食べて塩分1g

食材の旨みを生かしつつ塩分1gを実現したレトルト食品です。厳選された31種のスパイスによる味わいと香りが豊かなビーフカレーと、だしをきかせた卵を使い、隠し味におろししょうがを合わせた親子丼を各3個、合計6食分をセットでプレゼント。

100kcal マイサイズ プラスサポート 塩分1g
ビーフカレー中辛、親子丼 各280円（税込）
大塚食品 お客様相談室 0088-697-0627
(月～金曜日9時～17時 祝日を除く)

○商品については、上記にお問い合わせください。

*プレゼントの商品は薬局で取り扱いのない場合もあります。
○プレゼントの商品は薬局で取り扱いのない場合もあります。

元気応援
薬局
class A®

お薬から健康生活までトータルで
応援します。

処方薬のご用がなくともお気軽におこしください。

元気応援
薬局
class A®

お薬から健康生活までトータルで
応援します。

処方薬のご用がなくともお気軽におこしください。

お風呂に夢中！

■糖尿病は生活習慣を改善して
血糖コントロールを…4

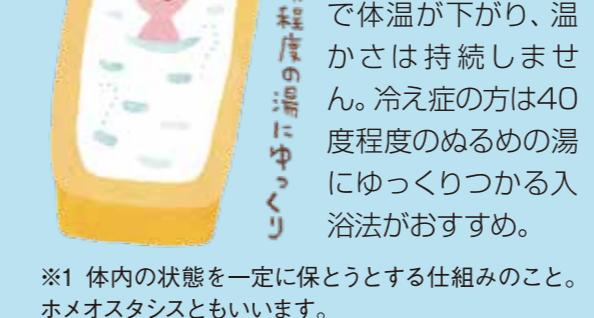
塩分1gのレトルト食品を100名様に
プレゼント…4

Q1 帰宅したら、食事が先？
お風呂が先？

A. 帰宅して休息しないで、すぐに入浴すると皮膚の表面に血液が集まり、筋肉に行く血液量が減少し、疲れがとれにくくなります。可能であれば食事を先にして、食後30分～1時間あけて入浴を。

Q2 冷え性だから、熱い
お風呂で温まる？

A. 熱いお風呂で体温が急激に上がり、恒常性^{※1}を維持するために発汗などで体温が下がり、温かさは持続しません。冷え症の方は40度程度のぬるめの湯にゆっくりかかる入浴法がおすすめ。



※1 体内の状態を一定に保とうとする仕組みのこと。ホメオスタシスともいいます。

Q3 半身浴でも
入浴効果はある？

A. 半身浴だと水面下にある体の表面積や体積が小さくなるので、温熱効果、浮力効果、水圧効果が半減。ただし、心臓や肺に疾患がある人は半身浴のほうがよい場合があるので、医師に相談を。



※2 居間などと浴室との温度差により、血圧が大きく変動して、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすこと。

Q4 風邪でもお風呂に入っていい？

A. 体温が37.5度以上のときに入浴すると体調不良になるリスクがあるので、入浴は控えて。37.5度未満で体調がそれほど悪くなければ、入浴してもよいでしょう。ただし、湯冷めに注意。



Q5 一番風呂は体によくないの？

A. 浴室が冷えている一番風呂はヒートショック^{※2}の危険が。肌が敏感な人には水道水の塩素が刺激になることも。入浴剤に含まれるミネラル成分には中和作用があるので、入浴剤の活用を。



※2 居間などと浴室との温度差により、血圧が大きく変動して、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすこと。

Q6 お風呂に塩や酒を入れていい？

A. 塩や日本酒が入った湯は血行をよくし、保温効果を高めるので、冷え症などに効果的といわれます。ただし、配管や浴槽を傷める可能性があるため、追い焚きは避けたほうが無難です。



知っていますか？ お風呂の健康効果

湯船に毎日つかると健康寿命が延びるという研究結果があります。そこには次のようなお風呂の効果が関係しています。

- 1 体を温めて血流をアップする温熱効果
- 2 水圧で「むくみ」を解消する水圧効果
- 3 筋肉や関節をゆるめて緊張をとる浮力効果
- 4 体の汚れを洗い流す清浄効果
- 5 免疫機能を維持し自律神経を整える蒸気効果
- 6 水の負荷による運動療法効果
- 7 日常から解放されるリラックス効果

こんなにあるお風呂の健康効果を活用しない手はありません。

みんなはどうしている？

お風呂事情 Q&A

知っているようでお風呂
事情。ここで解決しましょう。

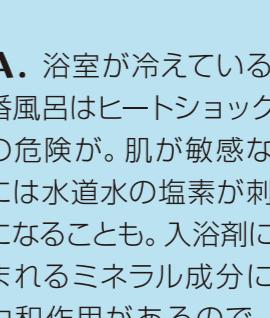
Q4 入浴で汗をかくとダイエットできる？

A. 入浴時の汗は、湯からもらった熱により体温が上がってかく汗なので、ダイエット効果はほとんどありません。しかし、血流がよくなり新陳代謝が進むのでデトックス効果は望めます。



Q5 一番風呂は体によくないの？

A. 浴室が冷えている一番風呂はヒートショック^{※2}の危険が。肌が敏感な人には水道水の塩素が刺激になることも。入浴剤に含まれるミネラル成分には中和作用があるので、入浴剤の活用を。



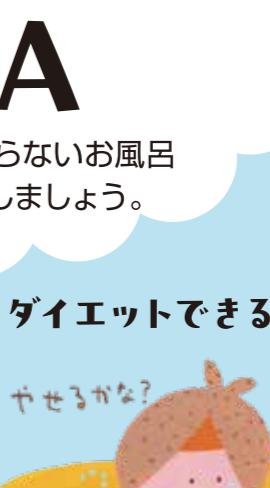
Q6 風邪でもお風呂に入っていい？

A. 体温が37.5度以上のときに入浴すると体調不良になるリスクがあるので、入浴は控えて。37.5度未満で体調がそれほど悪くなければ、入浴してもよいでしょう。ただし、湯冷めに注意。



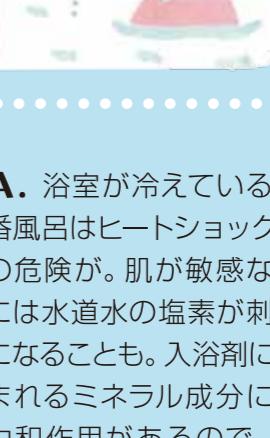
Q7 お酒の酔い覚ましに
お風呂でスッキリ？

A. アルコールは血管を広げて血圧を下げます。その状態で入浴すると血圧はさらに低下し、脳への血液量が減って貧血の危険が。居眠りして溺れるリスクもあります。スッキリしたいならシャワー浴。



Q8 子どもも大人と同じ
湯温で大丈夫？

A. 体温調節機能が未発達な子どもは、熱い湯に長くかかるのはNG。大人は40～50度から熱さに鈍くなり、熱い湯を好みがち。子どもと一緒に入るときは、子どもが入りやすい湯温で。



Q9 お風呂に塩や酒を入れていい？

A. 塩や日本酒が入った湯は血行をよくし、保温効果を高めるので、冷え症などに効果的といわれます。ただし、配管や浴槽を傷める可能性があるため、追い焚きは避けたほうが無難です。



