



多くの人たちにとって身近で何でも気軽に相談できる診療所ですー



# 須川診療所ニュース



**福島県は糖尿病死亡率 全国ワースト4位!** ※2018年人口動態統計月報年報(厚生労働省)

**福島市はお菓子の支出金額 全国2位!** ※家計調査(二人以上の世帯)品目別都道府県庁所在地及び  
政令指定都市ランキング(平成27~29年平均)(総務省統計局)

## ~糖尿病予防について考えてみませんか~

糖尿病は、神経や目や腎臓などにさまざまな障害を起こすことが知られています。また、心臓病や脳卒中など、直接死亡リスクに関係する動脈硬化を引き起こすこともわかってきました。  
あなたの糖尿病リスクはいかがでしょうか??

### ○糖尿病とは

食べ物に含まれるブドウ糖は体内に取り込まれると、エネルギーとして利用されます。しかし、**インスリンの作用が弱いとブドウ糖(血糖)を上手く利用できず、血糖値が高くなります。**

糖尿病になる要因はさまざま、**体質(遺伝的要因)**と**食生活などの環境的要因**の組み合わせで起こると考えられています。

### ○糖尿病の要因

<p><b>遺伝的要因</b></p>	<p>家族(親や兄弟・姉妹)に糖尿病の人がいる場合には、同じ遺伝子や体質を受けついでいる可能性があります。<b>インスリン抵抗性</b>と<b>インスリンの働きがよくない体質を受けつくと、糖尿病になるリスクも高くなります。</b></p> <p>ただし、家族に糖尿病の人がいても、かならず発症するわけではなく、生活習慣に気をつけることで予防することができます。</p>
<p><b>環境的要因</b></p>	<p>日頃の生活習慣は、糖尿病の発症に大きな影響を与えます。<b>慢性的な食べすぎ、肥満、運動不足、過度の飲酒、加齢などの要因があります。</b>とくに<b>肥満は糖尿病に直接的な影響を与えます。</b></p> <p>現在は太っていなくても、過去に太っていた人も要注意です。家族に糖尿病の人がいない場合でも、こうした要因をもつ人は糖尿病になるリスクが高くなります。</p>

### ○糖尿病の診断基準

空腹時血糖値 110mg/dl 以上 食後血糖値 140mg/dl 未満  
ヘモグロビンA1C 6.2%未満

### ○福島県では「ベジ・ファースト」を推進しています!

「ベジ・ファースト」とは食事のときに野菜から食べ始めることを言います。**野菜を最初に食べることで血糖値の急激な上昇が抑えられ、生活習慣病の予防・改善に効果があるといわれています。**

「ベジ・ファースト」を実践して、野菜を上手に摂取する習慣を身につけましょう。

### バランスよく食べよう!

健康のためには栄養バランスに気を付けることも大切です。食事はできるだけ主食、主菜、副菜がそろったバランスのよいメニューを心がけましょう。

※腎機能が低下しカリウム制限の必要な方、糖尿病治療中の方は主治医の指示を仰いでください。

ご高齢の方で食欲のない方や低栄養状態の方はベジ・ファーストが適さない場合があります。

参照：オムロンヘルスケア、福島県健康長寿推進事業



# Dr中島に聞く！ 健康講座シリーズ③



## 漢方についてもっと知ろう！！

### 漢方の1番は「葛根湯」

### ～葛根湯編～

エキス漢方薬には番号が振られています。番号に意味はなく、承認申請順のようです。いくつかの製薬会社で製造されていますが、どれも共通です。



中島医師

中でも一番知られているのが、「葛根湯」。風邪の薬で広く知られていますが、歴史は古く、約 1800 年前、中国の張仲景（チョウチュウケイ）に著されたと言われる「傷寒論」（ショウカンロン）などに記載されています。

※番号については、承認申請順で特別な意味はありません。

### 葛根湯が効くのは風邪や肩こり



中島医師

『傷寒論』に「太陽病、項背強ばること几几（「きき」もしくは「しゅしゅ）」、汗無く悪風（おふう）するは葛根湯之を主（つかさど）る」と書かれています。解釈ですが、『傷寒論』における太陽病とは、**かぜなどの発熱性疾患初期で、頭痛、項の強張り、悪寒、脈浮などの徴候がある状態**を言います。

中島医師の診察では、詳しく問診を取り、一人一人の体質を見極めながら漢方を処方しています。中島医師から処方された漢方で不調が改善された、という声を多く耳にしています！

現在、福島県立医科大学附属病院漢方内科と会津医療センター漢方内科で三瀨忠道教授に師事し、修業中

須川診療所 医師 中島 大



中島医師

この条文の大意は「葛根湯は、太陽病の状態で、項背のこりが強く、汗が無く、また風に当たると寒気がするなどの症状を呈するものに用いる」と使用する目標となるような症状について書かれています。この文からも**肩こりにも効果がある**ことがうかがえますね。問診の際にこのようなことを聞かれることがあると思います。

### 構成生薬は7つ

葛根湯を構成する生薬には、葛根（カクコン）、麻黄（マオウ）、桂皮（ケイヒ）、芍薬（シャクヤク）、甘草（カンゾウ）、大棗（タイソウ）、生姜（ショウキョウ）の7つで構成されています。

葛根はクズの根、桂皮はシナモン、大棗はなつめ、生姜はショウガの根、甘草、芍薬、麻黄は植物です。これら7つの生薬の相互作用で、身体をあたため、血行をよくし、発汗を促すことで、分泌機能や代謝機能を高め、老廃物を取り除くと言われています。

漢方は構成する生薬の内容、分量でもその働きが変わってきます。「風邪」に有効であるといわれている処方**は 20-30 種類に及びます。症状に合わせた処方ができるのです。**



中島医師

体の不調でお困りの方はぜひ中島医師にご相談ください！！

