

# すぎのこ通信 夏号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2018年6月発行

皆さんは、朝食をしっかりと食べていますか？ 夜、食べ過ぎていませんか？

同じカロリーだった場合、朝食は夕食よりも太りにくいことが判っています。

食事も活動でありカロリーが消費されますが、朝食は夕食よりも多くのカロリーが消費されます。また夕食後の活動は限られ、カロリー消費が少ないことが一般的で、カロリー保持のために脂肪として蓄えられやすく肥満につながります。

食事だけではなく人間の活動は日中に適しています。活動に適したホルモンや交感神経系の働きは日中に活発で、休養に適したホルモン、副交感神経系は夜間に働きます。100万年以上にも及ぶ人類の歴史の中で、人間の身体は、日がある内は活動し、日が落ちた後は休養するように体内時計がセットされ、遺伝的にも決まっています。余談ですが、昨年のノーベル医学生理学賞は、この時計遺伝子の発見に対して授与されました。

(詳しくは「さかえ」2018年4月号を参照ください。小杉圭右)



## 糖尿病の運動療法

運動は、楽しんだり、競ったり、チャレンジしたり、健康のためだったり、その目的も様々です。では「運動」が「運動療法」となると、何が違うのでしょうか。

「運動療法」とは、目的に応じた運動種目の選択と実践方法（強さと量）を知り、運動に取り組むタイミングなどの知識も得て、計画して運動することです。

つまり運動療法とは、

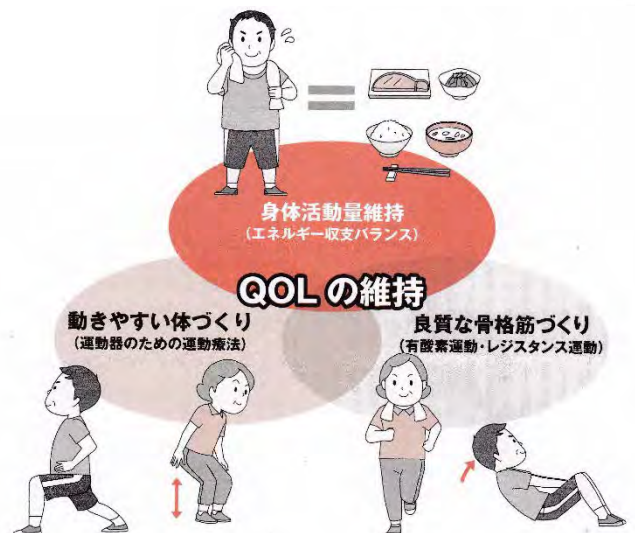
**身体活動量維持**…食事療法と併せて、食事でとるエネルギーと体を動かして使うエネルギーの良好なバランスが日常生活の身体活動で維持できること

**動きやすい体づくり**…足腰が丈夫であり、運動器（関節など）に何らかの支障があればその改善を目的に行う運動に取り組むこと

**良質な骨格筋づくり**…糖代謝を良好に保つ目的のために取り組む積極的な運動

の3つが関連し合い、“動けるカラダと動きたくなるココロ”がやどり、生活の質（QOL）が保たれることです（図）。「継続は力なり」をモットーに、一緒に運動療法に取り組んでいきましょう。

(2017年10月号さかえより 看護師・池添・藤井・吉田)



### 尿の検査では何がわかるの？

院内では検査用の試験紙に尿を短時間浸すだけの簡便な検査（尿定性検査）を行っています。

尿定性検査では、PH は尿路結石症の治療や予防の指標となり、尿比重は糖尿病や脱水状態で尿が濃縮されていると数値が高くなり、蛋白は腎臓や尿路の異常、糖は血糖値の高い糖尿病、潜血は腎炎や尿路結石、膀胱癌などで陽性となります。ビリルビンやウロビリノゲンは肝機能が悪化し黄疸が強くなった場合に、尿に出現することがあります。ただし、ウロビリノゲンは健常人でもわずかに認められます。白血球は尿路感染症の指標となります。

血液は全身を巡りながら様々な臓器で処理をされ、腎臓で血液をろ過して、身体に不要なものを尿として排泄しています。

多くの場合、尿は痛みを伴わずに採取でき、腎臓や泌尿器系の疾患、またそれ以外の疾患でも診断や治療効果判定に非常に役立つ検査といえます。

臨床検査技師：梅脇和歌子



### 作ってみよう！

【あじのあんかけサラダ仕立て】 <<材料(1人分)>>

- ・あじ 90g (1.5 単位)
- ・生姜・みょうが 適量
- ・だし 50cc
- ・植物油 5g (小さじ 1)
- ⑦ 片栗粉 5g (小さじ 1.5)
- ① 酢 5g (小さじ 1) 薄口醤油 2g (小さじ 0.3)
- ⑦ 片栗粉 2g (小さじ 0.7)
- ・サラダの野菜 キャベツ、トマト等 100g

<<作り方>>

- ① あじは3枚におろす。
- ② 生姜・みょうがは千切りに。
- ③ あんを作る。だしに①を加え沸騰させ、⑦を水で溶いてとろみをつける。
- ④ あじに⑦の粉をまぶし、両面中火で焼き、あんをからめる。
- ⑤ サラダと一緒に盛り付ける。

あじの旬は5～7月。あじにはDHAも豊富に含まれサラダの野菜と一緒に摂る事でビタミンCやポリフェノールも摂取でき、DHAの吸収率も上がります。調味は薄味ですが、生姜やみょうがと一緒に召し



上がるとさっぱり頂ける1品に。この料理で表3が1.5単位、表6が0.3単位摂ることができます。

管理栄養士 今藤祥子

### お知らせ

7月7日(土)臨時休診、8月11日～15日まで夏期休診となります。

すぎのこ通信は「さかえ」を参考に作成しております。「さかえ」とは日本糖尿病協会発行の月刊誌のことで当院患者会である「すぎのこ会」にご入会頂くと、特典として毎号お渡し致します。

ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。 ことすぎ内科クリニック内 すぎのこ会 06-6711-0970