



すぎのこ通信 春号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2019年 3月発行

脂肪細胞には、白色脂肪細胞と褐色脂肪細胞の2種類があるのを、皆さんはご存知ですか？

多分、皆さんが脂肪細胞として考えておられるのは、食べ過ぎたり、運動不足で増加する、中性脂肪がたっぷりの白色脂肪細胞だと思います。脂肪細胞のほとんどが白色なので誤りではないのですが、エネルギーを熱に変えて消費する褐色脂肪細胞もあり、こちらはうまく活性化することで肥満を解消することが期待されます。

褐色脂肪細胞は、体温維持を特に必要とする新生児では肩甲骨間に存在し、発育とともに消失すると以前は考えられていました。しかし、最近、成人になっても鎖骨の傍や頸部には寒冷刺激で活性化される褐色脂肪細胞が存在することが判明しました。褐色脂肪細胞は、ミトコンドリアと呼ばれる細胞内小器官を豊富に持っているため褐色調になります。ミトコンドリアは酸素と栄養素からエネルギーを作り出すのですが、褐色脂肪細胞では特に「熱」を産生します。褐色脂肪細胞は、脂肪を燃焼させ熱にするため、増加すると肥満防止に役立ちます。褐色脂肪細胞は肥満者で少なく、加齢で減りますが、なぜかは残念ながらまだ不明です。

(詳しい記事は糖尿病協会月刊誌「さかえ」2019年1月号に掲載されています。)

院長 小杉 圭右

「食いたい」気持ちはコントロールできるの？ 食欲の管理

食欲とは生きるために必須の根源的な欲求の一つなので、好きな食べ物を我慢するのは決して容易ではありません。では「食欲」とどのように付き合えばよいのでしょうか。つつい食べ過ぎてしまうという方は以下のポイントを参考にしてみてください。

(1)よくかんで、ゆっくり食べましょう

食べたものが消化されて吸収されるまでには時間がかかります。また、よく噛むことで満腹感が得られやすくなります。食事を口に運ぶたびに、箸置きに箸を置くことを習慣にするのも一つの工夫です。

(2)大皿料理を避けましょう

小皿をつかって量を区切り、目からの情報としてこれから食べる量を脳に教えることで過食を防ぎましょう。

(3)おいしいものをしっかりと味わって食べましょう

味や香りだけでなく視覚や舌触りなど五感をはたらかせて、こころを「報酬」で満たしながら食いは、報酬を目減りさせてしまいます。

気持ちを無理に抑えてストレスを抱えるのではなく、無意識の習慣になってしまいがちな部分を見直していくことで、食欲と上手く付き合っていきましょう。

(2016年10月号さかえより 吉田 麻実)



ゴールデンウィークの休診と臨時休診のお知らせ

4月29日(月)から5月6日(月)まで休診、5月23日(木)院長の学会出席のため臨時休診となります。
内服薬、インスリンが不足しないよう、しっかり確認しておきましょう。

検査の話（血糖値と HbA1c 編）

年末年始、歓送迎会など食生活が乱れやすい時期ですが、血液検査の結果はいかがでしたでしょうか。今回は糖尿病の治療の指標について取り上げてみます。

まずは血糖値。一般に血液中のブドウ糖のことで体をつくっている様々な細胞のエネルギー源となる大切な物質です。特に脳のエネルギー源として重要ですが、毎日の暮らしの中では食事、運動、ストレス、薬などいろいろなことで血糖値が変動します。

次に HbA1c 値。赤血球（血液の赤い成分）に含まれるヘモグロビンと血液中の糖が結びついた糖化ヘモグロビンの占める割合です。ヘモグロビンは血液中の糖濃度が高いほど糖と結合することから HbA1c 値が高いほど全身の血糖値が高い状態であると考えられます。赤血球寿命が約 120 日であり、主な赤血球は 1~2 か月目のものであり、測定時の 1~2 か月前の平均血糖値を最もよく表すといわれています。そのため空腹で採血する必要はありませんが赤血球が増減する病気（多血症、貧血、腎機能低下など）に影響されやすく、1 日の血糖の高低差（変動はわからないため、リブレセンサーをつけたり、指先から微量血を測定していただいたりしています。



糖尿病治療は血糖を下げる内服薬やインスリンが処方されることもありますが、治療の基本はあくまで食事と運動です。それぞれの生活の中で無理なく続けていけるよう工夫しましょう。

臨床検査技師：梅脇 和歌子

作ってみよう

食材を沢山使用することでそれぞれのうま味が合わさります。隠し味に昆布茶を使いうまみをアップ。季節の野菜がたっぷり摂れるボリュームのあるメインの 1 皿です。

<<春キャベツと鶏肉のポトフ>>

○材料（1 人前）○

新キャベツ 80 g 1/6 個、
新玉ねぎ 25 g 1/6 個
しめじ 10 g、まいたけ 15 g
ニンジン 15 g、
筍の水煮 25 g
かぶら 25 g 1/4 個
鶏もも肉 60 g、
ウィンナー 1 本（15 g）
固形コンソメ 3 g、昆布茶 1 g

○作り方○

- ① 鶏肉の皮はとり、大きめに切る。
 - ② ②野菜は大きめに切る
 - ③ ③鶏肉はフライパンで焼き目を付ける
 - ④水 300 cc を沸騰させ、コンソメを入れて、しょうがスライス、③の鶏肉、ウィンナーを入れる。
 - ⑤野菜は人参、新玉ねぎ、筍、しめじ、まいたけを入れ柔らかくなるまで煮込む。
かぶらは最後にいれ、煮込み過ぎないように気を付ける。
 - ⑥お皿に盛り付け、こしょうを振り掛け、パセリで彩る。
- エネルギー 175kcal 炭水化物 13.2 g たんぱく質 16.7 g 塩分 2.2 g
この 1 皿で野菜 180 g、1 日に必要な野菜の摂取量の半分以上が摂れます。
表 3 のたんぱく質が 1.5 単位分摂取です。鶏肉を玉子 1 個に変えても同じ単位です。



管理栄養士 今藤 祥子

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。

こすぎ内科クリニック内 すぎのこ会 06-6711-0970