

血糖値を下げよう

街路樹が葉を落とし、冬の寒さが日に日に厳しくなりました。温かい飲み物やこたつが恋しい季節ですが皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

気温が低く寒い中では体を動かす機会が少なくなりがちです。運動量が減ったり、食べ過ぎが続くと、すい臓のインスリンを分泌する能力が変化

し、私たちの血液中の糖の量（血糖値）が減りにくくなります。

ご自身の数値をご存じない方は検診や病院受診の際に確認してみてください。すでに血糖値が高く、糖尿病と診断されている方は、もちろん薬を毎日きちんと続けることが大切です。

薬には「血糖値を下げる力を助けるもの」や「食後の血糖値の上がり方を緩やかにするもの」「体の中での糖の利用を促すもの」「糖をおしっこから出すもの」などがあり、一人ひとりの身体の状態に合わせて選ばれます。

でもそれだけに頼ら

ず、食事療法や運動療法を組み合わせていることがとても大切です。食事は野菜をたっぷり取り、炭水化物は控えることにポイント。この季節なら鍋料理や煮物など温か



い食事で野菜を増やし、ご飯やパン類を少し減らしてみるだけで血糖値の急な上昇を防ぐことができます。

また食べる順序を工夫して、野菜から口にする

のもお勧めです。寒い季節は外に出るのがおっくうになりがちですが、テレビを見ながら足踏みをしたり、椅子に座ったまま軽く足を伸ばしたり室内でできる工夫もあります。

筋肉は、脂肪より血糖を使う働きがあるので、軽い筋トレも効果的です。無理せず続けられる運動を見つけてみましょう。クリスマスを彩る聖夜の灯（あか）りが、あなたの毎日を優しく照らしますように。

（薬剤師 西 美香）

薬話
やま

〔120〕

松阪地区薬剤師会