



# なごみ

第186号

令和元年10月1日 発行

日	月	火	水	木	金	土
		10/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	11/1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## 10月8日は「糖をはかる日」～血糖値について考えてみよう～

皆さんが診察するたびに「糖尿病連携手帳」などに書かれている「血糖値」。「糖をはかる日」の「糖」とは、この「血糖値」の事を指しています。では、「血糖値」とは一体何なのでしょう？



「血糖」とは、血液に含まれるブドウ糖のことで、血液によって全身に運ばれ、体を構成する細胞のエネルギー源として重要な役割を果たしています。血液中の糖の濃度を「血糖値」と呼び、1 dl(1デシリットル：100cc)の血液中に何 mg のブドウ糖が含まれるかを表しています。血糖値は、主に食事をしてブドウ糖が吸収されることで上昇し、エネルギー源として利用されることにより低下します。このとき、インスリンというホルモンが重要な働きをします。(糖尿病治療研究会特設サイトより引用)

●…はて？ 何のことやら？

★いやいや、そんなこと知ってた！

いろんな方がいらっしゃると思います。

上記説明の「何 mg」の「何」にあたる場所に、いつも手帳に書かれている「血糖値」が入ります(左図赤丸)。

この「血糖値」は食事や運動に左右されることが多く、同じような食事をしていても同じ値にはなりませんし、運動後であれば、運動の種類や時間・距離などによっても血糖値は変わってきます。

検査日	F01/6/10	17/12
施設		
体重(kg)	57.4	57.2
血圧(mmHg)	126/70	118/68
血糖値(ng/dL)	空腹時 食後 分 148	空腹時 食後 分 220
HbA1c(%)	7.8	7.6
TC/LDL-C	/	/
TG/HDL-C	/	/
AST/ALT/γ-GTP	/	/

### 「血糖値」の利用の仕方～1ヶ月に1回きりの測定で、何が分かるの？

時々、診察日の朝に食事を摂らずに来院される患者さんがいらっしゃいます。HbA1c と違い、血糖値は「採血時点での血糖値」を示すもので、前回来院日からのコントロールには大きく影響しません。前述しましたが、食事や運動によって上下しますので、自分の血糖値を見て「高い!」「低い!」と考えるのではなく、高ければ「ここに来る前に何食べたかな?」や「昨日の夕飯は何食べたかな?」「運動は何したかな?」など、「何故この血糖値になったのか?」を「振り返ってみる」ことをしてみましょう。

## ご無事でしたか？～停電と注射薬保存について～

9月8日夜半から関東地方を襲った台風15号。千葉県南部にも上陸し、縦断していきましたが、その被害は甚大なものでした。一番困ったのが、長期にわたる「停電」と、それに伴う各種生活家電使用できないことだったのではないのでしょうか。

糖尿病治療に使う注射薬（インスリンやGLP-1受容体作動薬）は、使用前は冷蔵保存が原則ですが、常温保管でも短期間（2～4週間程度）であれば使用や効果に問題はありません。夏場で心配であれば、タオルなどで巻いて日陰に保管するなど、外気と遮断することにより、比較的安定した温度で保管することが出来ます。不安があれば、医師・スタッフにご相談ください。



## これからの行事予定

### 10月「さかえを読む会」

10月28日（土）14:00～15:30

内容：「さかえ」9月号特集記事（予定）

場所：当院2階・患者会室

### 11月「さかえを読む会」

11月16日または11月30日（土）14:00～15:30

内容：「さかえ」10月号特集記事（予定）

場所：当院2階・患者会室

### 11月なごみ会主催行事

11月28日（木）「銚子」

内容：大人の遠足・銚子市街散策

集合：JR成田駅改札前（公共交通機関利用）

詳細は決まり次第、院内に掲示いたします！

## よもやま豆知識

### 10月の行事 ～・「神嘗祭」・～

伊勢神宮のお祭りの中でも、最も重要だとされているのが「神嘗祭」。10月17日に行われる五穀豊穡を感謝するお祭りです。伊勢神宮にお祀りされている、日本の主神「天照大神」。天照大神のお力のおかげで、今年も実り多い年になったことを感謝し、その年に収穫した初穂をお供えします。また、市内では神嘗祭に合わせて祝祭が行われ、市全体で収穫を喜び合います。日本各地のお祭りが集結するため、見物客の数も他の比ではないほど。今年も神の恵みに感謝して食事をいただくとともに、古来より続く伝統行事を体感してみたいはいかがでしょうか。



### 《編集後記》

台風15号が千葉県を縦断し、県内全体が大きな被害を受けました。長期に渡り停電が復旧しなかったり、暴風による倒壊などの被害に遭った地域の方もいらっしゃると思います。心よりお見舞い申し上げます。停電を経験すると、日常生活でいかに電気に頼って生きていたかを痛感します。また、近隣の方との助け合いも心に沁みました。これからの復旧作業、頑張りましょう！

編集責任者：手塚裕子（臨床検査技師）

参考資料：koyomigyouji

祭の日 Web サイト