

# 糖尿病対策の基本は食事と運動

糖尿病は周知のとおり、血液中のブドウ糖濃度を示す血糖値が慢性的に高くなる病気です。自覚症状に乏しく、血糖値が高いまま放置すると全身の血管がダメージを受け、目、腎臓、神経などが障害されたり、脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすくなります。

## 肥満やメタボの人は糖尿病になりやすい

血糖値は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きで一定に保たれています。原因はまだよくわかっていませんが、ウイルスや細菌などの外敵を攻撃するための免疫の動きが自分自身の膵臓に向かい、膵臓の細胞が破壊され、インスリンが分泌されなくなることで血糖値が高くなる場合があります。これを1型糖尿病といいます。

糖尿病にはもうひとつ、2型糖尿病と呼ばれるタイプがあります。肥満やメタボリックシンドロームが原因となって、インスリンの働きが悪くなるのです。すると膵臓は、インスリンの働きを補うために分泌量を増やすのですが、やがて疲れ果て、インスリンの分泌量が減って、血糖値が高くなります。糖尿病の90%以上をこの2型糖尿病が占めています。

## 3食規則正しく、食べすぎに注意して

糖尿病を防ぐには、肥満やメタボリックシンドロームにならないようにすることがポイントになります。肥満やメタボリックシンドロームは食べすぎや運動不足などの生活習慣の乱れが原因で起こるため、食事と運動に気をつけることが糖尿病対策につながります。

食事は食べすぎないこと。腹八分目を心がけましょう。また、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとりましょう。そのためには主食、主菜、副菜を基本にして、できるだけ多種類の食品をとるのが理想的です。また、食物繊維には食後の血糖値の急上昇を防ぐ働きがあります。緑黄色野菜、海藻、きのこなどを積極的にとるとよいでしょう。

食事の時間が不規則だったり、朝食を抜いたりすると血糖値が上がりやすくなります。1日3食、規則正しい食事を心がけましょう。ま

た早食いは肥満の原因になるので、よく噛んでゆっくり食べることも大切です。

## 有酸素運動と筋トレを習慣化しよう

運動はウォーキングなどの有酸素運動と筋トレがおすすめです。ウォーキングはややきついと感じる程度の強さで、1日に合計で20～60分程度、週に3回以上行うのが理想です。筋トレは腹筋や腕立て伏せ、スクワットなど、自分にとって取り組みやすいものを週に2～3回行うとよいでしょう。

なお、すでに糖尿病と診断されている人や心臓病などの持病がある人は、運動をする前に必ず医師に相談してください。

糖尿病についてわからないことがあるときは薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堺直子

クスリンです。

**ご意見をお寄せください** より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

**読者アンケート** 締め切りは、11月5日(当日消印有効)です。

**回答方法** ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

**ハガキ**

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例：●●薬局 ●●店 ●●市)
- 時間栄養学を知っていますか?  
※「時間栄養学」とは、「なにをいつ、どれだけ、どのように食べるか」を考える栄養学です。(A.知っている B.何となく知っている C.名前は知っているが内容は分からない D.知らない)
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号 ※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**QRコード** QRコードを読み取るか、<https://form.run/@2022-10LIFEI>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先(切ったハガキに貼ることができます)

〒150-0001  
東京都渋谷区神宮前5-47-11  
クラスAネットワーク Life10月号係

**プレゼント** アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で50名様以下に下記の商品をお送りいたします。

**42×42×15cm (カバー使用時)**

**おうちで手軽に 屈伸&踏み台昇降運動**  
部屋の中で屈伸運動や踏み台昇降運動ができる、足踏みマットをプレゼント。ベッドのようなポケットコイルスプリングを内蔵し、程よい抵抗感で筋肉を刺激します。

**あし元氣スリッポン**  
成分・材料：ポリエステル、コイルスプリング、ウレタンフォーム 5,478円(税込)  
コジット ☎0120-06-5210

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(姓)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。  
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

**お知らせ**

健康情報をWebでも  
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

<https://www.healthylifeclub.net/>

**健康脳クイズの答え**  
答えは、「シンマイ」でした。

マ	アイ	ゴ	テ
イ	ダ	コ	ウ
コ	テン	カ	ス
ア	ン	ヤ	ク
フ	グ	ク	サ
シ	ラ	ハ	ク

次号予告 11月号は「健康体操(白濁術)」を特集します。どうぞお楽しみに。

**薬剤師にご相談ください**  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11  
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

# 今日から始める 目の愛護習慣

■糖尿病対策の基本は食事と運動…4  
足踏みマットを50名様にプレゼント…4

**こまめに休憩をはさむ**

長時間パソコンやスマホの画面を見続けたり、目を細かく動かし続けたりすると、目が疲れてしまいます。こまめに休憩をとり、目を休ませましょう。

部屋の明るさに気を付ける



暗いところで読書などをすると、目を凝らすためドライアイになるなど、通常よりも目に負担がかかります。手元の明るさと部屋の明るさは同じに。

**眼鏡の度数を定期的に確認する**

気がつかないうちに視力が変化し、度数の合わない眼鏡を使い続けてしまうことがあります。それは、疲れ目の原因にも。定期的に眼鏡の度数を確認しましょう。

**実践しよう! 目に良い習慣**  
目を健やかに保つために役立つ習慣があります。今日からすぐに実践しましょう。

**紫外線に注意する**

日差しが強い日に、短時間に大量の紫外線を浴びると紫外線角膜炎を発症します。長期間浴び続けると翼状片\*を発症することも。眼鏡やサングラスで対策を。

**目に良い栄養を意識して摂る**

目の黄斑部(網膜の中心)と水晶体に多く存在し、強力な抗酸化作用を持つルテインには、目を保護する働きがあります。ほうれん草やケールなどに多く含まれます。

**コンタクトレンズの使い方を見直す**

汚染されたコンタクトレンズを使い続けると、角膜感染症などを起こすことが。しっかり洗ってもレンズの汚れはゼロにはなりません。できれば1日使い捨てるタイプを。

## すぐできる! 疲れ目ケア

疲れ目には早めのケアが大切。目の疲れを和らげる手軽な方法をご紹介します。

- ▶遠くを見てリラックス  
近くばかりを見ていると、水晶体の厚みを調節する毛様体筋の緊張が続き、筋肉が疲労して、目の疲れを招きます。時々遠くをながめて毛様体筋の緊張をほぐしましょう。
- ▶眼球運動  
鼻先に人さし指を立て、8の字を描きながら、左上、左横、左下、鼻先、右上、右横、右下、鼻先というふうに指先を目で追い眼球を動かします。これを3回繰り返します。
- ▶蒸しタオル  
目を閉じてまぶたの上に蒸しタオルをのせると、目の周囲の血行が良くなり疲労物質が取り除かれます。涙の油分の分泌が促され、涙の蒸発を防ぐ効果も。
- ▶目のツボ押し  
目の周辺には、①横竹、②晴明、③太陽、④四白など、目の疲れに良いとされるツボがたくさんあります。首の後ろにある⑤風池も目と関係の深いツボです。各ツボを指の腹で20回くらいゆっくりと押します。眼球を強く押さないこと。

①眉毛の鼻側の端  
②目頭のくぼみ、鼻の付け根の横側  
③目じりから指2本分外側でこめかみよりやや内側のくぼみ  
④瞳から親指幅1本分下  
⑤髪の生え際のくぼみ

イラストレーション：ハラアツシ



# ポイントをおさえて健やかな目に

見えにくさは暮らしにくさに直結します。人生百年時代を豊かに生きるためには、健やかな目をできるだけ長く維持することが欠かせません。そのためのポイントをしっかり押さえておきましょう。

## みんなで確認 気になる目の症状

次のような症状が続くようときは眼科で検査を受けましょう。

### ●目が充血している

寝不足のときや花粉症などが原因でも充血することがありますが、痛みやかすみを伴う場合は、目に入った光を調節する虹彩に炎症が起こっている可能性があります。



### ●目が乾く、悲しくないのに涙が出る

目の表面を潤す働きが低下して乾燥するドライアイが強く疑われます。ドライアイは涙の量が減ったり、涙の質が変わることで起こります。



### ドライアイ10秒チェック

いったん目を閉じてから目を開け、10秒間まばたきをせずにそのままの状態を保ちます。10秒間目を開けていられなかった場合は、ドライアイの可能性が。



### ●かすむ、ぼやける

目を酷使すると視界がかすんだり、ぼやけたりすることがあります。霧がかかったようにぼやけて見えるときは、水晶体が濁る白内障の可能性ががあります。



### ●暗いところで視野の端に光が見える

光視症と考えられます。多くは網膜になんらかの力が加わり、刺激されることにより起こります。網膜剥離の初期症状の可能性もあるので早期に眼科を受診。



### ●見たい部分がゆがんで見える

網膜のほぼ中央にある黄斑が障害される黄斑変性症と考えられます。放置すると視力が0.1以下に低下します。速やかに適切な治療を受けることが重要です。



### ●目やにが出る

朝起きたときに出る目やには、古くなった細胞や分泌物なので心配無用。白くネバネバしていたり、黄色でドロドロとした目やにの場合は結膜炎が疑われるので眼科を受診。

### ●目がゴロゴロする

ゴミなどの異物が入っている可能性があります。無理やり自分で取らずに眼科を受診して。まぶたの裏側に結石ができる結膜結石の場合も眼科を受診。

### ●目が疲れる

パソコンやスマホの画面を見続けるなど目を酷使していませんか。度の合わない眼鏡などを使い続けていることが原因の場合も、ドライアイの可能性もあります。

### ●目がかゆい

目の表面に花粉やホコリなどが付着して結膜炎に炎症が起こるアレルギー性結膜炎が疑われます。コンタクトレンズの不適切な使用が原因のことも。

### アイメイクの注意



アイライナーなどをまぶたの縁まで塗ると、マイボーム腺が塞がれ、涙の蒸発を防ぐ油が分泌されにくくなります。

## みんなで守ろう! 子どもの目

大切な子どもの目を守るのは、親や周りにいる大人の役割です。

### ●3歳児健診で目の異常を早期発見

見え方に異常があっても、乳幼児は自分で訴えることができません。見え方の異常を早期発見し、早期治療につなげられる絶好の機会が3歳児眼科検診です。



### 太陽光を浴びると近視の進行が抑制される

太陽光には近視の進行を抑える光が含まれているので、太陽光を浴びる時間が短いと近視が進行するリスクが高くなるとの研究報告が。

### ●必要に応じて眼鏡をつくる

目は見えることによって、より見ようとして発達します。目の健全な成長のためには、眼鏡が必要なことも。特に強い遠視や乱視は、早期からの眼鏡の使用が望まれます。



### ●スマホやタブレットの使用時間を制限する

スマホやタブレットの画面を見るときは目との距離が近くなり、目に大きな負担をかけます。1日1時間以内など、使用時間を決めるとよいでしょう。



### 子どもの目の異常発見ポイント

3歳児眼科検診に限らず、以下のようなことに気づいたら速やかに眼科を受診しましょう。

#### ☐正面の物を横目で見る

視力が十分に成長しない弱視や、両眼で物を見ることができない斜視の可能性が。また、目にこれといった異常がないのに横目で見る横目づかい症候群のことも。



#### ☐目を細める

目を細めると網膜にピントが合いやすくなり、少し見えやすくなります。そのため近視などで物が見えにくい子どもには、目を細める癖がついていることがあります。



#### ☐頻繁に目をこする

かゆみを感じている場合と、見え方に違和感がある場合があります。頻繁に目をこするときは、逆さまつぱり、結膜炎、角膜炎などの可能性があります。



#### ☐テレビなどに近づいて見る

子どもは視力が未発達なので関心のあるものに近づいて見ようとします。この場合は問題ありませんが、極端に近づいて見ている場合は弱視が疑われます。



#### ☐正面から見て黒目がズレている

斜視の可能性ががあります。斜視は視力の低下や弱視などの原因になるだけでなく、感覚機能や運動機能の発達を妨げる可能性もあります。速やかに眼科を受診。



#### ☐片方の目を隠すと嫌がる

左右の視力が大きく異なっている不同視や弱視が疑われます。両目を使って立体的に物を見る機能が十分に発達しなくなることも。適切な眼鏡の使用が必要です。



#### ☐黒目が白くなっている

子ども特有の目のがん、網膜芽細胞腫が考えられます。進行すると視神経を通って脳に広がることも。失明する可能性も高い病気なのでできるだけ早く受診しましょう。



## 知っておくべき! 目の老化と病気

年を重ねるにつれ、目にさまざまな変化やトラブルが生じます。代表的なものを挙げてみました。

### 誰もが避けられない老眼

加齢に伴い目の調節力が低下する現象が老眼で、中年になれば誰にでも訪れます。放置すると肩こりや目の疲れなどの原因に。不自由を感じたら早めに老眼鏡を使用。



### 白内障の手術は生活に不便が生じたら

白内障の主な原因は加齢です。日常生活で困るような症状が出てきたら、手術のタイミングです。最近では日帰り手術も多くなっています。



### 日々の生活に支障をきたす黄斑変性症

進行すると視力の回復が望めなくなるため、早い段階から進行を抑える治療を行うことが大切。原因の一つに喫煙が挙げられます。喫煙している人は禁煙を。



### 20人に1人が緑内障!

緑内障は視野が欠けてくる病気ですが、かなり進行してから気づくケースがほとんど。放置すると失明に至ることも。高齢者だけでなく若い人も発症します。



### 30代以降は定期的に眼科検診を



自覚症状が現れにくい緑内障のような目の病気を早期に見つけるには、検診が大切です。30歳を過ぎたら定期的に受けましょう。

### 目薬を上手に利用しよう!

#### 目薬の正しいさし方

下まぶたを下方向に引き、目薬の容器の先がまぶたなどに触れないように、容器を目から離して1滴薬液を落とします。泣いていると薬が流れてしまうので、落ち着かせたら目を閉じましょう。



#### 子どもへの点眼のしかた

子どもを床にあお向けに寝かせ、目の周囲を拭いて清潔にしてから下まぶたの内側に1滴薬液を落とします。泣いていると薬が流れてしまうので、落ち着かせたら。



#### 目薬の保管方法

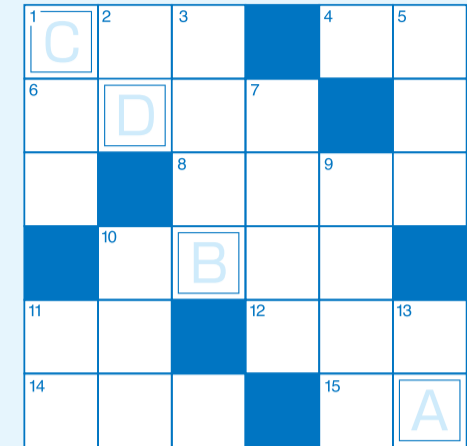
薬によっては冷所保存(冷蔵庫で保管)や遮光での保管が必要なものが。必ず添付文書を読み、それに従いましょう。特に注意がなくても涼しい場所で保管を。



## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は?

答えは、4ページにあります



### 《タテのカギ》

- 1 舞踏などで酒宴に興を添える少女。祇園が有名
- 2 染料に使われる植物。インディゴ
- 3 足の速い神様
- 5 人手が少ないこと。〇〇〇な警備
- 7 結婚の約束
- 9 悪い意味で計画を立てること
- 10 足を組んですわること
- 11 竹の幹にある盛り上がり
- 15 てきや

### 《ヨコのカギ》

- 1 適当な距離。〇〇〇をはかる
- 4 先手の反対
- 6 お腹に飯粒状の卵を持つのでこの名がついた海産物
- 8 揚げ玉のこと
- 10 人に知られないように陰で活動すること
- 11 テッポウともいわれる魚
- 12 独特の強い臭気がある〇〇〇の干物
- 14 多くの中から特に選び出されることを〇〇〇の矢が立つという
- 15 自由に使いこなすこと

### 知って脳活ことわざ

【灯火親しむべし】…漢詩の一節で原文では「灯火稍可親」と書きます。涼しくて長い秋の夜は、灯火の下での読書に適しています。読書を楽しみましょう。

### ゲンキレシピ vol.142

### 酢豚風甘酢炒め

調理時間:15分 エネルギー:約260kcal 食塩相当量:1.1g

### 揚げないから簡単ヘルシー



材料を揚げずに、茹でたり炒めたりして作るので、普通の酢豚に比べて油脂の摂取量が抑えられるうえ、カロリーも少なめです。豚肉はカレー用の肉を使っていますが、薄切り肉を使えば火の通りが早いので、より手軽に作れます。

#### 材料(2人分)

- 豚肉(カレー用)…200g
- ニンジン…5cm
- ピーマン…1個
- 赤パプリカ…1/4個
- 玉ネギ…1/4個
- 小麦粉…大さじ1
- 塩…少々
- コショウ…少々
- サラダ油…小さじ1
- A
- 酢…大さじ2
- ケチャップ…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 砂糖…小さじ1

#### 作り方

- 1 ニンジン、ピーマン、赤パプリカ、玉ネギは乱切りにし、下茹でする。ニンジンを5分ほど茹でてから残りの野菜を入れて1~2分茹で、湯を切っておく。
- 2 豚肉には塩、コショウ、小麦粉をまぶす。
- 3 Aの調味料を小鍋に入れて、とろみが出るまでかき混ぜながら弱火で煮詰める。
- 4 フライパンに油を熱し豚肉を入れ、表面に焼き色がついたらふたをして弱火にし、2~3分焼く。
- 5 野菜を加えて炒め、最後に③を加え混ぜる。



YouTubeチャンネルができました! QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。レシピも動画でご覧いただけます。