

健康だより

健康課・医療対策課
 ☎53-2101
 各地域の保健センター
 萩原 ☎52-1230
 小坂 ☎62-3443
 下呂 ☎25-2680
 金山 ☎32-4500

高血糖は食事で改善できる!!

突然ですが、問題です。

血糖値が高めの人が、どうしてもお菓子を食べたいとき、どのタイミングで食べると一番いいでしょうか？

- ① 昼食後のデザート
- ② 15時のおやつ
- ③ 夕食前
- ④ 夕食後

◆高血糖とは？

高血糖とは血液中の糖の濃度が必要以上に高い状態のことをいいます。また、空腹時の血糖値が正常であっても食後にだけ急上昇する「食後高血糖」を繰り返すうちに空腹時の血糖値も高くなってきます。いずれもそのまま放置すると「糖尿病」を発症する可能性が高くなります。糖尿病は、一度発症すると完治は難しいですが、食事療法や運動療法で血糖値を正常値に保つことが、コントロールは可能です。

◆血糖値を上げない食事

(1) 食事のリズム

1日3食きちんと食べましょう。空腹の時間が長くと次に食事をとったときに血糖値は急上昇します。どうしても食事の時間が空く場合は、間に軽食を入れるといいでしょう。

(2) 夕食の時間

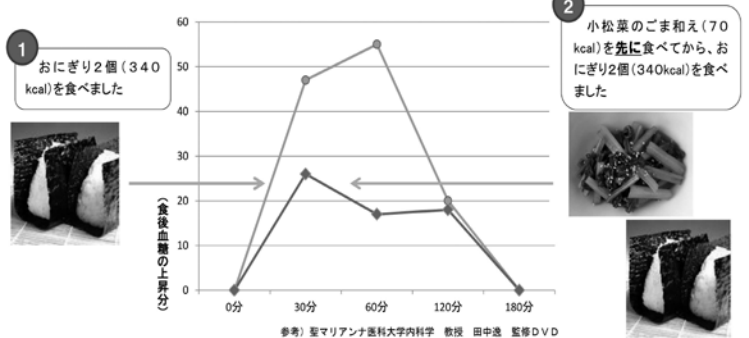
午後9時以降の食事は血糖値を上げやすくします。また食事から摂取した糖はエネルギーとして使われないので血糖値は上がり、内臓脂肪も増えていきます。どうしても遅い時間の夕食となる場合は、野菜など食物繊維の多いものを先に食べたり、糖質の摂取を控えるにするといいでしょう。

(3) 食物繊維

食物繊維は野菜や海草に多く含まれ、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。先に野菜のおかずを食べるだけでも図のように血糖値の上昇は

野菜効果で食後の血糖値をコントロール

～食べる種類や順番を考えて食べただけで、血糖の上昇に大きく影響します～



(4) 糖質の種類

抑えられます。(グラフ参照)
 ジュースやお菓子に含まれるブドウ糖やショ糖は吸収が速く血糖値を急激に上げます。栄養ドリンクやスポーツドリンクなどにも糖質は多く含まれています。健康食品にも含まれていることもありますので注意が必要です。とはいえ、糖は生きるために欠かせないエネルギー源です。血糖値が高めといわれたら、食事の中身だけでなく、時間や食べ方を見直し、運動などの生活改善が効果的です。できるだけ続けられることから始めてみて下さい。冒頭の問題の答えは①です。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科
 (急病者に限りです)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

12・1月の担当医

1月	12月
25日(日) 市川伸也(市立小坂診療所)	7日(日) 藤岡均(藤岡医院)
18日(日) 近藤史郎(近藤医院)	14日(日) 近藤史郎(近藤医院)
12日(日) 奥村昇司(あくもろしん)	21日(日) 中田宗彦(中田医院)
11日(日) 村瀬寛紀(菊野クリニック)	23日(火) 細江昭比古(市立中原診療所)
4日(日) 今井直人(花田医院)	28日(日) 小林源博(こはやし整形外科)
3日(土) 黒木尚之(黒木医院)	31日(水) 阿部親司(阿部医院)
2日(金) 市川伸也(市立小坂診療所)	1日(不) 大林秀成(萩原北醫院)

※朝9:00～18:00(土曜18:00)まで



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

冬こそ食中毒の季節です！
ノロウイルスにご用心！

「食中毒といえ
ば夏」と思って
いませんか？確
かに細菌類によ



る食中毒は夏に多く、冬に少なくな
りますが、冬はノロウイルスによる
食中毒、感染症が猛威をふるいます。
ノロウイルスには予防のためのワク
チンはありません。感染を防ぐため
には以下の点に気をつけましょう。

(1)「手洗い」をしっかりと！
・インフルエンザと同じようにこまめ
に手洗いを行います。なおアルコー
ル消毒は、ノロウイルスの場合にはあ

まり効果がないといわれていますの
でご注意ください。

(2)「人からの感染」を防ぐ！

・ノロウイルスは感染した人の便や嘔吐
物、くしゃみで飛んだ唾液の飛沫等で
感染します。嘔吐物・糞便を処理する
際は周りに飛散しないようふき取り、
薄めた塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナト
リウム）を使って消毒をしましょう。

(3)「食品からの感染」を防ぐ！

・加熱して食べる食材は中心部までしっ
かりと加熱し、調理器具や調理台は消
毒していつも清潔にしておくほか、食
品の加熱は中心部までしっかりと行
います。特にノロウイルスの汚染リス
クが大きいと言われている二枚貝の
生食は控え、加熱をして食べましょう。

寒い夜、お風呂が恋しい季節となりまし
た。入浴の効果については多くの情報があ
ふれています。共通して言えることは、目
的に合った正しい入浴法を理解することだ
しょう。どのような効果があるにしても誤っ
た方法で入浴すると命にもかかります。

◎入浴の三大作用

入浴の体に対する直接的な作用（影響）
は温熱、水圧、浮力によるものです。入浴
には、人生も終末に近づき、食も細くなっ
て寝たきりとなった人でも気力を回復させ
る力があります。これは三つの作用が総合
的に作用しているためです。

温熱効果は血流を増やし、発汗を促し
新陳代謝を促進させます。加齢とともに
に気になる下肢のほてり（実は体温低
下）、下肢のはれなどは血液の流れが悪

くなったためにおこるものです。ほてりは
ぬるめのお風呂にゆくり入ることで下肢
が温まることにより改善します。下肢のむ
くみは水圧によって心臓に血液が集まり心
臓の機能が高まり下肢の血液の流れがよく
なることで軽くなります。普段どのような
姿勢でも重力に逆らって動いている筋肉
は、浮力によって負担が軽くなり緊張から
解放され筋肉疲労を取り除きます。

◎入浴により起こりうる注意が必要な体の変化

血圧上昇：脱衣室が寒いと血圧が上がります。
入浴するときさらに上がります。温度刺激に
よる血管収縮や、水圧により心臓に帰る血
液量の増加などが原因です。脳出血や心臓
病を起すことがあります。

血圧低下：入浴して体が温まると血管が拡
張し血圧が下がります。血圧の差が大き

高齢者の肺炎球菌予防接種は
受けられましたか？

受けられましたか？

今年10月1日より定期接種となっ
た、高齢者の肺炎球菌予防接種はもう
受けられましたか？対象となる方（来
年3月までに満年齢で65歳、70歳、75歳、
80歳、85歳、90歳、95歳、100歳とな
る方、今年度のみ100歳以上となる
方）は、市の助成5,000円を受け
て接種を受けることができます。ただ
し定期接種で使用するワクチン（ポリ
サッカライド）で既に接種している場
合などは対象となりません。対象とな
る方には既にご案内をさせて頂いてい
ますが、定期接種として助成の対象と
なるのは一回だけです。この機会を逃

お風呂を楽しむために

かったり、急激に上下するほど危険です。
意識が遠のいたりふらつきやめまいのため
転倒することがあります。脳梗塞や心筋梗
塞を起す危険性が増します。

脱水：入浴すると発汗が多くなり脱水症を
きたします。血液の粘度が増し、血管が詰
まりやすくなって失神や脳梗塞、心筋梗塞
の原因となります。

脈の乱れ：入浴中や入浴後には健康な人
でも脈が乱れることがあります。高温浴、飲
酒後の入浴などではとくに発生しやすく、
心臓の動きが低下したお年寄りや心臓病の
ある人はより注意が必要です。

皮膚の乾燥：入浴は細菌や古い皮膚、皮脂を洗
い流し血流を良くして皮膚を健康な状態に保つ
ために大変効果があります。しかし、皮膚を洗い
すぎると皮膚にトラブルのある人、皮膚の老化

下呂市口腔保健協議会研修会の開催お知らせ

市内の歯科医院、行政等で組織され
る下呂市口腔保健協議会では、下記の
ように研修会を開催します。今回は生
活習慣病と歯周疾患の関係についてご
講演いただきます。入場無料です。み
なさんぜひご参加ください。

とき：12月4日(木)午後7時～
ところ：星雲会館 2階天慶の間
講師：中村 浩二さん

演題：「よく噛んで、生活習慣病も
認知症も吹き飛ばせ！」
問合せ先：健康課 ☎53・2101(直通)

が進んだ人などでは入浴後皮膚が正常な状態に
回復せず皮膚の乾燥を招きます。皮膚が乾燥す
るとかゆみが出たり、皮膚炎を生じたりします。

◎入浴時の注意

脱衣室、浴室の温度を温かく保つ。入浴前
後に水分補給を。熱いお風呂は要注意。心臓
疾患のある人は半身浴を。皮膚は洗すぎな
いで、入浴後は保湿剤を上手に使う。一人
では入浴しないで周りの人に入っていることを
知らせておく。入浴前後のアルコールは厳禁。
◎自分の体に合った方法で冬の夜の入浴を
楽しみましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

※金山病院では、医師・看護師の募集をし
ております。詳細につきましては、金山病
院事務課までお問い合わせください。