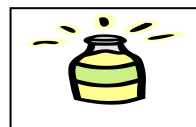


まちのくすりやさん 第62号

今回のおはなし

「飲み過ぎで糖尿病状態に」

「ザ・タバコ」



甘い飲みものの飲みすぎに注意

暑い夏、どうしても水分がほしくなります。もちろん、脱水や熱中症の予防のためにも水分補給は必要です。でも、ちょっと、注意してほしいことがあります。炭酸飲料やジュースなど清涼飲料水（スポーツドリンク含む）など糖質を含む飲み物は、飲みすぎると糖尿病の発症要因になります。（従来は「ペットボトル症候群」と称されていましたが、最近は「清涼飲料水ケトーシス」と呼ばれる糖尿病状態）。さわやかで低糖と思われがちなスポーツドリンクもたいがい5～6%の糖質を含むため、1ℓ当たりでは、50g以上になります。2ℓでは100g以上ですね。

それでは、どれくらい摂取すると糖尿病になるかは個人差がありますし、運動量や年齢にもよりますが、1日に1ℓ以上を何日も続けて飲むのは明らかに取り過ぎですね。

症状としては、尋常ではないのどの渇き、尿の回数と量が増えること、だるさなどで、数日すると体重が減少、重症になると意識を失うこともあります。糖質をとりすぎた結果、インスリン（すい臓から出るホルモンで、血液中のブドウ糖を取り込んで血糖値を下げる）の働きが低下したり、インスリンそのものが産生できなくなって起きると考えられています。

また体にはいった糖質の量が、インスリンの糖処理能力を超えてしまうと、糖を利用できなくなるため、自分の筋肉や脂肪を分解して代替エネルギーに使おうとします。その際に、ケトン体という物質が血液中や尿中でできます（ケトーシスと呼ばれる状態）。エネルギー不足により、脳が糖分や水分を求め、さらに清涼飲料水を飲んでしまう悪循環に陥ります。

一般には糖尿病患者や太り気味の予備軍のかた（とくに男性）がおきやすいと考えられますが、老若男女を問わず清涼飲料水を大量に飲む人には、どなたにも危険性があります。同症候群の診断は、医療機関にて、血糖値や尿中ケトン体を測定することで判断されます。血糖値が200mg/dℓ以上で糖尿病と診断されますが、本症候群の場合1000mg/dℓ以上まで上昇した例も報告されています。通常300mg/dℓ程度で渇きを感じ、500mg/dℓ前後で意識障害を引き起こすことがあります。

治療は、医療機関で水分を補う点滴と、血糖値を下げるインスリン治療が中心となります。最終的にはインスリンが必要でなくなる場合もあります。一方、脱水症状がひどく、脳に後遺症が残ったり、死亡することもあります。甘く考えないで、不調を感じたら早めにかかりつけ医や専門医療機関を受診して下さい。暑い夏、甘い飲み物一辺倒でなく、水やお茶など糖質を含まない飲み物をこまめに、そして十分に補給することが大切です。

甘い飲み物を飲み続けるのは危険。成分表示を確認し、糖分の総含有量を常に意識するようにして心がけて下さい！！

(上毛新聞 宇都木院長原稿)

ザ・タバコ

禁煙に成功した人で「タバコをやめたら、食事がおいしくなった」と言う人は大勢います。どうしてでしょうか。それは、“味覚”を感じる舌の機能が正常に戻るからなのです。タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれています。その煙は喫煙者の口の中に充満したのち、気道から肺へと流れていきます。狭い口の中で面積が大きい舌を、この有害物質が容赦なく刺激するのですから、大事な味覚がおかしくなるのも当然です。そして、気の毒なことに本人は「味覚がおかしい」ことにまったく気が付いていません。だって、自分の舌はひとつしかありませんから、自分が感じた味以外に比べようがないのですからね。

毎日、何本もタバコを吸うと、そのたびに舌が毒にさらされますから味覚の感受性が鈍くなります。すると、薄い味を感じることができなくなり、知らず知らずのうちに濃い味のものばかり口にするようになります。

そうすると、タバコを吸わない人に比べ、塩分や糖分を取りすぎてしまうかもしれませんよね。そして、そもそも微妙な味がわからなくなるなんて、すごく悲しい思いがしませんか。

さらに、おいしいはずの繊細な味の料理を、“まずい”もしくは“味がしない”なんて感じて食べていると、いつしか心の感受性にも影響が出てくるかもしれません。たとえば、“おいしい”と感じると自然と笑顔になるものです。笑顔になるとその場の雰囲気もなごみさらに楽しく食事ができます。しかし、“まずい”と感じると、なんとなく怒っている様子になってしまいます。そんな雰囲気での食事は気まずくなるばかりで、早々に食べ終わってしまい、タバコばかり吹かしている、なんていう光景はありがちです。タバコと味覚が結びついている事はあまり話題にされませんが、タバコの有害性を象徴する悪影響の一つです。

和歌山県立和歌山工業高校 奥田先生より

第33回 健康フェア浦安のお知らせ

日時：平成24年10月28日（日）午後1時～午後4時

場所：浦安市民プラザ Wave 101（ショッピングプラザ新浦安4F）

※薬剤師会相談コーナーもありますので、お気軽にお薬の事をご相談下さい！（お薬手帳をお持ちの方は、当日ご提示下さい）。



（社）浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>

「まちのくすりやさん」に関するご意見ご要望をお寄せ下さい。お待ちしております。