



暦の上では、すでに立秋を迎えていますが、まだまだ暑い日が続きますね。夏の間は体力が低下しています。夏バテを引きずったまま秋を過ごすと・・・いつの間にか、“夏”バテが“慢性”疲労になってしまうかもしれません。

## 疲れた体には、十分な栄養と休養を・・・

今のうちに夏バテを一掃し、元気に秋を過ごしましょう！

でも、夏バテの症状は、多くの病気の初期症状と似ています。長引くようであれば、早めに専門の機関へご相談下さい。

## 元気に秋を過ごす5つのポイント

### ①食事・・・1日3食・規則正しく・バランス良く。よく噛んでゆっくり食べましょう。

暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるためにも、冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べる(飲む)ようにしましょう。また、ミネラルやビタミンは、疲労回復や体調維持に欠かせません。どうしても食欲のないときには、量より質です。少量でも、栄養バランスの良い食事を摂るように心がけましょう。

### ②入浴・・・約 37～39℃のお湯での入浴(半身浴)がおすすめ。

夜、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かることで、副交感神経が優位になり、体が睡眠モードに切り替わります。また、冷房などによって冷えてしまった体を温め、体力や胃腸の回復を助けてくれます。

### ③冷房・・・外気との温度差は5℃以内。

まだまだ冷房の出番が多いこの季節。自分の体調に合わせて温度調節できる服装(カーディガンなど)や、ひざ掛け、靴下、腹巻きなどを準備しましょう。特に、お腹まわりや下半身の保温は大切です。

### ④運動・・・朝夕の涼しい時間にウォーキングや軽い運動をして適度に汗をかくようにしましょう。

冷房の効いた室内にばかりいたり、気候が涼しくなってくると、汗をかかなくなり、血行が悪くなってしまいます。すると、体内に疲労物質が溜まり、疲れやすくなります。適度な運動と水分補給をしましょう。

### ⑤睡眠・・・睡眠は、疲れた脳や肉体を休ませるいわば「体のメンテナンス」時間です。

初秋は、季節の変わり目で自律神経も乱れやすく、睡眠リズムが乱れます。

運動や入浴などで心と体をリラックスさせて、ぐっすり眠って、すっきり起床で元気に秋をお過ごしください！

医療法人財団 慈生会

野村訪問看護ステーション

三鷹市連雀地域包括支援センター

所長・編集長 : 家崎 芳恵

TEL 0422-47-5401

## 野村病院 内科 溝渕杏子先生に聞く

### 「糖尿病について」



7月26日患者図書館にて行われた糖尿病教室に参加し、講師の溝渕先生にお話を伺いました。溝渕先生は参加者の質問に丁寧にお答えされていた優しい先生です。

#### Q・糖尿病ってどんな病気ですか？

##### A 糖尿病は、血糖値が高くなる病気です。

膵臓（すいぞう）から分泌されるインスリンというホルモンがあります。このインスリンの働きに何かしらの異常が起こることで血糖値が高くなります。

#### Q・糖尿病にならないためにはどうしたらよいのでしょうか？

##### A バランスのとれた食生活 摂取カロリーがオーバーにならないことが大切です。

糖尿病の誘因は過食、運動不足、肥満、ストレスが挙げられます。糖尿病の発病と進行の予防はこれらを改善すること、すなわちバランス良く「食べ」、「動き」、「くつろぐ」ことです。

#### Q・太っている人は糖尿病？

##### A 痩せていても糖尿病になります。

2型糖尿病の発症に肥満が大きく関わっていることは周知の事実ですが、その太りかたも問題となります。見た目が太っているというだけで糖尿病になるなら、相撲取りの多くが糖尿病という理屈になってしまうのですが、そうではありませんね。

#### Q・糖尿病は治りますか？

##### A 残念ながら風邪やインフルエンザが治るという意味では糖尿病は治りません。

糖尿病は、食事療法・運動療法・薬物療法などで血糖コントロールがうまくいっていれば、合併症の発症や進行も抑えることができ、治った状態と同じように日常生活を送ることができる病気です。ただし、治療をやめると高血糖の状態に戻ってしまいます。

食事療法は健康な人にとっても理想的な食事ですから続けましょう。



#### Q・健康診断で予備軍といわれました。病院に行った方が良いですか？

##### A 早期発見、早期治療が大切です

糖尿病の治療は、食事・運動などの生活習慣の改善と薬物での血糖コントロールです。早期に医師に相談することが大切です。

野村病院では糖尿病教室を開催しています。

毎月最終土曜日の 15:00~16:00 に患者図書室にて開催！

9月は

9/27 (土) 15:00~16:00 「糖尿病と防災」の予定です  
どなたでもご参加いただけますので、是非お越しください。

お問い合わせ先：0422-47-4848（財団本部 小林）

