

ながとみ通信



アルコールのお話 糖尿病編

Vol. 1 2012年5月1日発行 永富調剤薬局
**糖尿病の指標『HbA1c』の
 基準値が変わりました**

「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」という検査数値が糖尿病の診断や血糖コントロールの指標であることはすでに皆さんはご存じのことと思います。

その数値の表し方は、国内ではこれまで日本独自の「JDS」という値を使ってきましたが、この4月から国際標準の「NGSP」という値を正式なものとするようになりました。

世界のほとんどが「NGSP」を採用しているという世の流れに統一したと理解していただければよいと思います。そのため、当面はどちらの数値であるかを明記する事となりました。

「NGSP」表示の場合、今までの「JDS」表示より高い数値となります。下記の表をご参照ください。

決して糖尿病が悪化したわけではありませんので心配なさらずしっかり療養をお続けください。

従来JDS値	➡	新NGSP値
○ 5.0～9.9%	JDS値+0.4%
○ 10.0%以上	JDS値+0.5%

【例】
 今までHbA1cが6.5%の方は0.4%たして6.9%になります。
 10.1%の方は0.5%たして10.6%になります。

【血糖値とHbA1cの評価】～コントロール基準を参考にしてください～

評価	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c(%) 「JDS」従来	5.8未満	5.8～6.4	6.5～6.9	7.0～7.9	8.0以上
「NGSP」新	6.2未満	6.2～6.8	6.9～7.3	7.4～7.3	8.4以上
空腹時血糖 (mg/dl)	80～110 未満	110～130 未満	130～160 未満		160 以上
食後2時間 血糖(mg/dl)	80～140 未満	140～180 未満	180～220 未満		220 以上

アルコールは飲み方によっては毒にも薬にもなります。適度なアルコール摂取は健康長寿を促進する場合があります。糖尿病の方は、問題は適量かどうかです。一般に「禁酒」が勧められますが、医師から許可があれば飲酒も可能です。

では、「適量」ってどのくらいでしょう？

■お酒が許可される条件

- ①血糖コントロールが比較的良好。
- ②糖尿病合併症がないか、あっても軽度。
- ③薬物治療を受けていない。
- ④肥満や脂質異常、高尿酸血症(痛風)がない。
- ⑤肝機能に問題がない。
- ⑥節度を守った飲酒ができる。



どれか
1種類です！

■1日に飲んでよいアルコール量は2単位(160kcal)まで

ビール(アルコール度数5%).....1缶(350ml)	→140 kcal
日本酒(アルコール度数15%).....1合弱(140ml)	>160 kcal
焼酎(アルコール度数25%).....0.5合(約100ml)	>160 kcal
ウイスキー(アルコール度数43%)...ダブル1杯(60ml)	>160 kcal
ワイン(アルコール度数14%).....1/4 本(約180ml)	>140 kcal

■週に2日は休肝日を！

適量でも毎日飲むことは肝臓に負担をかけます。週に2日はお酒を飲まない日を設けて、肝臓を休ませてあげましょう。

また、酒の肴はカロリーが高めのものが多く、ついついカロリーオーバーとなりがちですので十分お気を付けてください。

詳しくはかかりつけの医療機関主治医・栄養士、または当薬局薬剤師へお問い合わせください。

旬の食材『筍』

たけのこは体調を整えるビタミンB2・C、カリウムが含まれます。食物繊維が豊富で血糖値の上昇を穏やかにさせます。また、内臓脂肪の蓄積を抑える効果もあり、肥満や便秘が気になる方にもおすすめです。



ながとみ通信



Vol. 2 2012年6月1日発行 永富調剤薬局



蚊 ブヨ

刺された皮膚に蚊やブヨの唾液が付着することでかゆみがおきます。しっかり洗い流す事。かゆみが強い場合、濡れタオルなどで冷やしましょう。蚊は二酸化炭素に寄って来る習性があるため一般に体温が高い・アルコールを飲んだ人・汗かきの人は蚊に刺されやすいようです。痛みや張れがひどい場合はステロイド剤や抗ヒスタミン剤の塗った塗り薬を使用します。



■虫よけの基本は



虫よけグッズもいろいろ出回っています。スプレーやローション、ジェルなど直接肌に塗るものやリングやシートも多種多様です。スプレーは直接吹きかけるよりも、一度自分の手にスプレーしてから肌塗るようにすると吸い込む心配がありません。薬剤師、登録販売員にぜひご相談ください。

長袖・長ズボン・帽子・虫除け準備は万全ですか？



【旬の食材 サヤエンドウ】

マメ科エンドウ属

収穫の時期によって「サヤエンドウ」「グリーンピース」「エンドウ豆」の呼び名があります。品種はキヌサヤエンドウやオランダエンドウ、スナップエンドウ、グリーンピースも仲間です。カロテンを多く含む緑黄色野菜で、活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守り、皮膚や粘膜を正常に保つ効果があります。グリーンピース豆ごはんは初夏の香りが漂います。この季節になると、無性にたべたくなります。



イタイ・カユ～イ虫刺され。慌てないための虫刺され対処法

「スズメバチ」「アシナガバチ」「ミツバチ」の3種類のハチに注意しましょう。一般に刺された所が激しく痛み、赤くはれ上がります。蜂毒アレルギーの方の場合、2回目に刺されると蕁麻疹、呼吸困難、血圧低下など危険な状態になってしまうことがあります。救急車を呼ぶなど速やかな対処が必要です。

- ・それ以上刺されないようにその場をそっと離れる
- ・ハチの針が残っていれば針を抜く
- ・毒を絞るようにして出す。
- ・毒液は水に溶けやすいので水でよく洗い、冷やす
- ・早めに受診しましょう。



蜂 ハチ



蜂は黒い色を好む傾向があります。髪の毛を隠すように低い姿勢を取りましょう。アンモニア水やおしっこをかける方法は効果がないと最近言われています。



毛虫

6月から9月ごろが茶毒蛾(チャドクガ)の幼虫が椿や山茶花の葉の裏にびっしり張り付き群がっています。毛のような毒針毛におおわれていて、触らなくても近づいただけでも皮膚に刺さります。小さな発疹が出てかゆくなり痛みます。症状は2～3週間続くこともあります。

- ・流水で洗い流す
- ・テープなどを当てて毒針毛を除く
- ・早めに皮膚科を受診しましょう



ムカデ

刺されると激痛が走り、患部が大きくはれ上がります。刺したムカデをまず撃退します。幹部の毒を流水にしたしながら徹底的に絞り出します。ショック状態に陥る人もいるため、応急処置の後、早めに皮膚科を受診しましょう。