

まめなかな

糖尿病は誰のせい？

巷の話題で「糖尿病は自己責任？」などという意見が出ていましたが、果たしてそうでしょうか？糖尿病について考えてみましょう。

食べ物に含まれるブドウ糖は、体内に取り込まれるとエネルギーとして利用されます。その時に必要なのが「インスリン」という膵臓から出るホルモンです。食事などをして血液中に糖が増加すると、膵臓のβ（ベータ）細胞から血液中に放出することで取り込んだ糖を肝臓にグリコーゲンとして蓄えたり、糖を脂肪に変えて脂肪細胞に蓄えることで血糖を下げます。インスリンがうまく効かなかったり、量が少なかったりすると、ブドウ糖を体内に取り込めず、血液中の糖が高いままになります。そのような状態を「高血糖」といい、持続的に続くことで「糖尿病」と診断されます。高血糖はインスリンが「出ない」か「効かない」ときに起こります。

インスリンの「出方」には個人差があります。

まずは、人種です。アジア人は、欧米人と比べると、もともとインスリンを分泌する能力が低いことが分かっています。次に、加齢です。インスリンを分泌する能力は、年齢とともに落ちます。平均で60歳では、20歳の3分の2に落ちるそうです。また、遺伝的にインスリンを出す能力が低めの方や出すスピードが遅い方、量が少ない方がいます。これらの要素は、個人の努力だけで改善することはなかなか難しいことです。インスリンが効くためには、①肝臓の細胞が正常に働いている。②脂肪細胞に余分に脂肪が入るスペースがある。この二つが大切になります。つまり、肝臓が健康であり、内臓脂肪を伴う肥満がないことです。また、インスリンの処理できる量を上回る糖をとっている場合、糖の取り込み時間に時間がかかります。

このように、高血糖状態は、自分の遺伝子や人種的な要因や身体の状態、生活習慣が複雑に絡んでいます。簡単に「〇〇のせい」「にできる病気ではありません。また、自覚症状がなく、血液の中の糖を測ることではわかりません。

健康診断の血糖検査では、その時血糖が高くないか（空腹時血糖）、高血糖が持続していないか（ヘモグロビンA1c）を測定します。今年の飛騨市国保の特定健診は五月から始まります。受けられた結果については、保健師や管理栄養士がご相談させていただきます。ぜひ、ご自身の健康管理に健診をご活用ください。

みんなで活かして
楽しい毎日！

飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

コブシ

日差しも春めいてきましたね。畑ではフキノトウが、堤防を歩けばノビルが、春を待ちかねたように伸び始めています。早春を告げる花、と言えばウメやサクラと並んでコブシを思い浮かべる人も多いでしょう。コブシの白い花は、まだ緑が少ない時期には遠くからでも目を引きましますね。

コブシは漢方では辛夷という名前がある立派な漢方薬なのです。葛根湯加川芎辛夷と言った漢方薬は蓄膿症などに効果があります。

では、コブシはどうやって使うのでしょうか。花びらを使うのでしょうか。実はつぼみの状態であることが重要なのです。花が少しでも開いてしまうとさっぱり効能がなくなってしまうのです。

コブシはつぼみを1日に1〜3個煎じて飲むと蓄膿症や鼻水などの鼻の病気、頭痛やめまいなどの頭の病気に効果がある、数少ない薬草です。年をとって頭がぼんやり

するといったような時にもコブシはいいでしょう。鼻粘膜の血管収縮の作用があるので、鼻づまりにも効果的です。頭がすっきりします。

活用としては焼酎に漬けてもよいでしょう。少し焼酎に漬けておくだけでどんな色が出て、しばらくすると濃い茶色になってきます。3ヶ月以上漬けてみてください。そうするとコブシの花独特の香りが楽しめるお酒ができます。先日も蓄膿症で鼻がグズグズしていたのですが、しばらくこのお酒を飲んでいたらすっきりしました。

コブシは樹木なので、地中深くからミネラルを吸い上げています。そこだけを見ても体に取り入れる意味がありますね。花を楽しむ場合は、見た後で花びらを三杯酢や天ぷらなどで食べてみてください。とてもおいしいですよ。

本格的な春はもうすぐそこまで来ています。いよいよ今年も薬草の季節がやってきますね！



（村上光太郎「薬草を食べる」より）