

糖尿病による下痢や便秘

糖尿病による下痢や便秘？

慢性的な高血糖状態が続くと、自律神経障害が起こり、下痢と便秘に悩まされることがあります。これは高血糖が原因で消化活動に関係する自律神経が障害されるために起こる症状です。ひどい場合には何回も下痢と便秘を繰り返すこともあります。このように高血糖状態を放っておくと日常生活に大きな影響を与えてしまうこともありますので、血糖を良好にコントロールすることが重要です。主治医の先生と相談しながら、ご自身にあった食事、運動療法を実践し、また、おくすりをもっている場合には、服薬回数、用量、時間を守って服用するようにしましょう。

監修：横手幸太郎
千葉大学大学院医学研究院
細胞治療内科学講座 教授



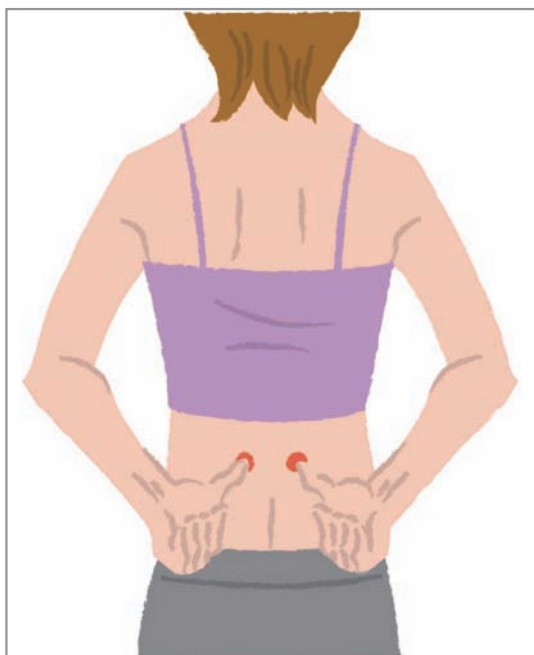
今日からできる食事療法

～食べてもいい間食を見つけるより
血糖変動の少ない食生活を～

間食で甘いものはダメだけど、せんべいなら甘くないから大丈夫と考える方もいるかもしれません。せんべいも甘いものに比べれば血糖値がすぐに上がりませんが、甘い甘くないに関わらず食べ物には少なからずエネルギーがあります。食べてもいい間食を見つけるよりも、血糖変動の少ない食生活を身につけることで空腹感を感じにくくすることができます。空腹感を強く感じる場合は、素直に先生に相談してみることで新たな治療方法が見つかるかもしれません。血糖変動の少ない食事や生活について主治医の先生に相談してみましょう。

監修：遅野井 健
那珂記念クリニック院長





🌿 疲れが抜けないときには腎俞のツボを

おへその真後ろから、左右に約2センチのところにあるのが腎俞（じんゆ）のツボです。腰に手を置いて、親指が届いたあたりにあります。名前の通り「腎」に関係するツボで、足がだるい、疲れが抜けない、トイレが近いなどの症状に効果があるといわれています。呼吸を整え、ゆっくり口から8秒間で息を吐き出しながら、親指で圧をかけます。3～5回繰り返しましょう。



野菜の力～旬野菜と栄養の話～白菜～

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長 丹羽真清



🍄 白菜のチカラ ～成分と食べ方～

白菜は淡色野菜の仲間ですが、緑色が濃い部分は緑黄色野菜のようにβ-カロテンを多く含みますので、油と一緒に摂ることで効率よく吸収できます。カリウムが多く含まれることから、利尿作用に優れ、高血圧にも有効に働きます。

アブラナ科の野菜には、がん予防成分のグルコシノレートが含まれており、切って空気に触れると、アリルイソチオシアネートという辛み成分に変化します。