



KENS NEWS KENS GROUP INFORMATION

ケンズグループの最新情報をお届けします。

ケンズニュース

* 隔月発行

2015

102号

3・4
月号



毎ベジファーストのすすめ

野菜を先に 食べましょう!



最近、国民の健康に関する関心が高まりをみせ、様々なサプリメントや健康食品が種々の効能を謳い、世に溢れています。難点は高額であること、効果をきちんと評価できないことです。色々な可能性を期待して、それらに手を出す前に、もっと基本的で確実な手段がたくさんあることを皆様はご存知ですか？

今回はそれらの手段の一つで、糖尿病や肥満症の方々にとって動脈硬化をはじめとする合併症予防に有効な食生活習慣、「毎ベジファースト」についてご案内致します。

食物繊維は主として野菜、海藻類、キノコ、フルーツなどのほか、玄米など表皮がついた穀類や豆類にも多く含まれます。食物繊維は胃・小腸における消化・吸収速度を穏やかにします。

近年、増加の一途を辿る糖尿病（2型糖尿病）では食後のインスリン追加分泌が遅延しているため食後血糖が上昇します。そこで、血糖を

ゆっくり上昇させる一方、食後のインスリンを速やかに分泌させることにより、食後高血糖が改善できます。食後血糖をゆっくり上昇させるには食物繊維を多く含む食事をゆっくりと摂取します。すなわち、「ゆっくり食事+食物繊維の摂取」を日々心がけることが大切なのです。

このような食物繊維の作用が発揮されるためには食物繊維を先に摂取し、主食の炭水化物が胃や十二指腸に入ってくるのを待ち受けている事が大切です。最もよくない食事は種類だけ、おにぎりだけなどの炭水化物中心の低食物繊維食です。これらは短時間に効率よく消化・吸収されるため、血糖上昇とインスリン分泌のタイミングがずれて、エネルギー量が少ない割に食後血糖は予想以上に高くなりますので注意が必要です。

糖尿病の方はもとより、健診などで血糖値が高めと指摘された方は、ベジファーストを先に食べる「ベジファ

いどがやケンズクリニック 院長
聖マリアンナ医科大学 臨床教授

川田 剛裕



「ベジファースト」を食事ごとに実践する「毎ベジファースト」を心掛けましょう。



認知・ 介護



何度も認知については書かせて頂いておりますが、夫婦、両親、子供と自分の取り巻く誰かが認知症と診断されたらどうしますか？ 認知症には、アルツハイマー型、レビー小体型、血管性との3つが全体の85%を占めていますが、残りの15%には初期症状で治るタイプもあります。ただ、物忘れと認知症はなかなか

が見極めることは難しいと思います。少しでも変化が見られたら受診をおすすめします。

介護をする側では、私が看なければ…と責任感で介護をされ、ゴールの見えない重圧を感じている方も多々います。そして、その重圧に押しつぶされそうになり、様々な事件を耳にすることがあります。そこまですべてを追いつまないとはいけません。

一人一人にケアマネジャーの方をはじめ、施設の職員などその人に関わるスタッフはたくさんいます。そして、そのたくさんの方々の一人一人にチームを組んでケアに取り組んでいます。

ここで、こんな事を言うのもおこがましいのですが、介護者の方は施設やデイに行っている間に少しでも休養をとって下さい。一日位贅沢にプランチなどされてはいかがでしょう？ リフレッシュして笑顔で迎えて下さい。

家族の笑顔で安心し、穏やかに過ごすことができるかと思えます。「頑張らない介護」某メーカーのCMで聞かれる言葉があります。何でも相談してください。そして、4月よりまた介護保険が変わります。

国民にとって使いやすく、わかりやすい制度になれば…と思います。

テイやながわ・癒しの樹

管理者 楠 純子