



# 【あおぞら】

Vol.43 2024

11月



篠崎内科クリニック

## 次回休診日:12月20日(金)

※12月19日(木)は午後も診療いたします  
お間違えのないようお願い致します

<休診日のお知らせ>:現在決まっている休診日の日程です。

2024年12月29日(日)～2025年1月3日(金) (年末休暇)

2025年1月14日(火) (1月12日 当番医の代休)

<今月のピックアップ>:急激に寒くなり体調管理が難しくなってきた今日この頃ですが皆様いかがお過ごしでしょうか。当院での最近の感染症の傾向は、新型コロナは一時期のピークは越えて落ち着いてはいるものの、時々陽性者が出ている状況です。インフルエンザは例年年末から増えますが、当院でも少しずつ陽性者が出始めており、今後少しずつ増えそうな予感がします。

ところで寒くなると上がってくるのが血压です。高血圧症をお持ちの方も多いため自宅での血压測定をしている方も多いと思いますが血压は正しく測れているでしょうか?今回は意外と勘違いしている方も多い、血压の測定方法について説明させていただきます。

基本的に血压測定は1日2回、起床時と寝る前です(特に重要なのは起床時)。具体的なタイミングとして起床時は①起きて1時間以内②排尿後③朝食前④薬の服用前となっております。起きて1時間以内に朝食を摂取する方が多いと思うので、食卓に血压計を準備し「いただきます」の前に測定して頂ければと思います。また注意点として、寒さを感じながら測定すると誰でも血压は上がります。ですので、冬は部屋を暖かくしてから測定する・服を着こんでから測定する・再度布団に入ってから測定するなどしてください。基準となるのはあくまで安静・リラックスした状態での血压です。また、測定する回数は2回まで。2回測定した場合は1回目との平均がその時の血压になります。

次に寝る前の血压ですが、これは床に就く直前に測定してください。夕食後や入浴後ではありません。起床時・寝る前どちらにも言えることですが、測定する時間は全く関係ありません。時々決まった時間に測定するという方がいらっしゃいますが、上記条件に当てはまらなければ診療に活かせませんのでご注意ください。また、時々病院で測定する血压を絶対視する方がいらっしゃいますが、月に1回測定する上記条件から外れた血压と、何回も測定した自宅血压では圧倒的に後者の方が信頼できま

す。また、病院での血圧は人によっては安心して下がったり、緊張して上がったりするため正確な数値がわからなくもあります。こういう理由により当院では自宅での血圧測定をお願いしております。

### 《Ns 通信:血糖スパイクってご存知ですか??》

食後血糖値の急上昇・急降下を起こす現象を言います。糖尿病の方に限らず、皆さんに関係があることなのです。こういう状態が続くと血管を傷つける原因にもなり動脈硬化を進行させてしまう事にもなります。

食後すぐに眠気が来ることはありませんか?普通、食事を摂ると血液内のブドウ糖が上昇します→これを食後血糖と言います。人間の身体は、食後血糖値を概ね 140 未満に抑えるように出来ています。それは、膵臓から分泌される「インスリン」がコントロールしてくれているのです。ちなみに血糖を下げてくれる物質はインスリンだけなのです。

そこで、空腹時に「あ～、おなかすいたな・・・」と一気に爆食してしまうと、血糖値も爆上がり!!膵臓が大慌てで「下げろ～下げろ～(;・`Д´)」と大量のインスリンを出します。するとどうでしょう!!!今度は血糖値が急降下。血糖値が急降下し眠気がやってきます。眠気以外に、倦怠感・集中力の低下といった症状があらわれます。

何故このことをお伝えしたかというと!**太りやすい体質**になってしまうからです。インスリンが大量に分泌すると余分な糖質を脂肪に変えて蓄えてしまいます……( /Д)シクシク...現代人は朝・昼と忙しく食事を摂る時間もままならない時代、お腹ペコペコで夕食にドカ食いってことに…。なので、基礎代謝が上がる冬こそ食事に少し気を付けて太りにくい体質にしていきましょう。

### ♡簡単な予防方法♡

- ①よく噛んでゆっくり食べる。いつもより 10 回多く噛んで食べてみましょう。
- ②蛋白質や脂質、食物繊維を含むおかずや野菜を先に食べましょう。糖質を先に食べると血糖値があがります。デザートは食後に食べるように♡
- ③1 日 3 食規則的に食べる。空腹時間が長いと血糖値がグッと上がりやすくなるのです。

色々難しいことはなかなか習慣化するのが難しいので、上に書いたような事を頭に入れてひとつでも実践してみてくださいね、それだけでだいぶ違いますよ😊

このことに気を付けてもらうだけで太りにくい体質になります (\*´艸`)これプラスの簡単な運動を食後に・食後じゃなくても、トイレ後・歯を磨く前・お風呂に入る前・入っている時に肩甲骨を動かす(両手の肘を後方へ 10 回→ストレートネックや猫背改善にもなります)!スクワットを 10 回してから!など日常生活のなかで絶対にやらなくてはいけな行動の前に入れると習慣化できやすいですので是非(#^.^#)効率が良いのは大腿筋や肩甲骨を動かす!が一番です。

スクワットも椅子などを用いる  
と安全にできます(\*^^)v→

