

玄米スープで高血圧が大改善! 51kgやせた

甘くておいしい!

快 壮

2017
3



アトピーが大改善
51kg
13kg
ドカンと
大続出

玄米スープ

で
高血圧
糖尿病

交差歩き 1日1分でOK!

14kg 11kg 速やせた! 下腹ペツタンコ
腰痛、しびれ、ひざ痛、股関節痛が消失

バナナ酢 美女医がくびれた!

コロコロ便がバナナ便に一変!
30kg 13kg 楽やせた! 血圧が急降下

降圧剤、インスリン、コレステロール薬など
治るところか

悪化する! 危ない薬 大公開!
を医師が

天童よしみさん、八神純子さんの「のど」の秘密

セキ 鼻づまいを二掃! ぜんそく、肺炎を撃退!

呼吸が楽になる

最強
極意



別冊 血糖値を下げて糖尿病を撃退!
付録 アカシアポリフェノール

平成29年1月16日発行発売(毎月1回16日発行)定価 第4巻発売9年 平成29年7月1日発行

血糖値の急上昇を抑える方法

食事は野菜から食べる

食事の際、食べる順番を、
①野菜やサラダ ②魚やおかず ③ご飯
の順に食べ切る。
よく噛んで食べることも効果的。

食後にウォーキングを行う

食後に体を動かせば、小腸からのブドウ糖の吸収が穏やかになる。5～10分でもいいので、こまめに歩くことが大切。

急変動がくり返されると、血管内の有害な活性酸素が増え、動脈硬化を招きます。
つまり、まだ糖尿病とは診断されていなくても、重大な血管障害が起こる可能性があるのです。
食後1時間後の

血糖値は、大手薬局などで売られている血糖簡易測定器を使えば、簡単に調べることが出来ます。糖尿病ではないかたも、ぜひ習慣的に測っていただきたいものです。
それでは、インスリン薬を使わずに、血糖値の急上昇を抑える方法を紹介します。
それは、「食べる順番」と「食後のウォーキング」を、習慣づけることです。
まず食べる順番ですが、食事の際、ご飯から箸をつけるのと、血糖値が急上昇します。血糖値を抑えるためには、
①野菜やサラダ
②魚やおかず
③ご飯
の順に食べ切ってください。
この「食べる順番」を守りながら、よく噛んで食べることが効果的です。よく噛み、時間をかけて食事をする人ほど、食後の血糖値の上昇が抑えられます。

もし糖尿病のかたで、薬の量を減らしたい、または薬をやめたいと考えているかたは、まずはこうした生活習慣の改善から取り組みましょう。糖尿病の改善・予防のためには、この心がけが不可欠です。

を自力でこなせる65歳から74歳ならば、ヘモグロビンA1cは7・5%未満。75歳以上は8%未満。認知症のかたや、自力で生活することが難しいかたは、8・5%未満であれば、必ずしも薬を飲む必要はない、となったのです。
この目標値は、非常に理にかなった数値です。
ところが、患者さんの多くが、この新基準をまだ認識していません。65歳以上のかたでインスリン薬やほかの薬を飲んで

いるかたは、主治医とよく相談してください。
食後の順番と食後のウォーキングを意識せよ
さて、若いかたも含め、低血糖と同じように気をつけていたいただきたいのが、「血糖値スパイク」と呼ばれる状態です。
これは、空腹時の血糖が基準値(110mg/dl未満)であっても、食後1時間で血糖値が、140mg/dl以上に急上昇する動きを指します。この血糖値の急変動がくり返されると、血管内の有害な活性酸素が増え、動脈硬化を招きます。
つまり、まだ糖尿病とは診断されていなくても、重大な血管障害が起こる可能性があるのです。
食後1時間後の

血糖値は、大手薬局などで売られている血糖簡易測定器を使えば、簡単に調べることが出来ます。糖尿病ではないかたも、ぜひ習慣的に測っていただきたいものです。
それでは、インスリン薬を使わずに、血糖値の急上昇を抑える方法を紹介します。
それは、「食べる順番」と「食後のウォーキング」を、習慣づけることです。
まず食べる順番ですが、食事の際、ご飯から箸をつけるのと、血糖値が急上昇します。血糖値を抑えるためには、
①野菜やサラダ
②魚やおかず
③ご飯
の順に食べ切ってください。
この「食べる順番」を守りながら、よく噛んで食べることが効果的です。よく噛み、時間をかけて食事をする人ほど、食後の血糖値の上昇が抑えられます。

また、朝食抜きや1日1食の食事習慣は、ドカ食いを増やし、血糖値が急上昇するため、お勧めできません。1日3食、おかず多めでご飯は少なめ、の食事を心がけましょう。
次に、ウォーキングです。血糖値が高い人は食後に、なるべく時間をおかずに歩いてください。食後すぐに体を動かすと、小腸からのブドウ糖の吸収が穏やかになり、食後の血糖値が安定します。
いい姿勢を保ちながら腕を振るなど、上半身も使うことを意識し、少し歩幅を広げましょう。毎日5～10分でもいいので、とにかく習慣づけてください。

認知症や心不全の危険性がアップ! 低血糖を招く インスリン薬の常用に注意せよ



ながおかずひろ 長尾和宏
長尾クリニック院長

高齢者の血糖値目標が
昨年緩和された!

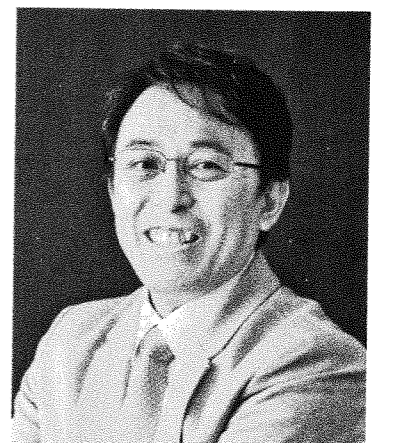
インスリンは、膵臓内のβ細胞で作られる、ホルモンの一種です。インスリンには、食事で上がる血糖値を一定に保つ役割があります。

膵臓からインスリンが全く出なくなるI型糖尿病や、生活習慣の乱れからインスリンの分泌が低下するII型糖尿病を発症すると、インスリン注射薬や飲み薬が処方されます。

患者さんの病態や重症度によつては、注射と飲み薬を併用する場合もあれば、糖尿病と診断されてから、何年も複数の糖尿病薬を服用し続けている場合も多くあるでしょう。

しかし、その薬物治療で最も心配な副作用が、実は低血糖であることをご存じですか。

インスリンが連続投与されて体内で過剰になると、血糖値が下がり過ぎてしまいます。



長尾和宏先生

1958年生まれ。長尾クリニック院長。東京医科大学客員教授。医療法人社団裕和会理事長。医学博士。95年に長尾クリニックを開業。2006年より在宅療養支援診療所として、外来診療と24時間体制での在宅診療を続ける。また、講演活動なども精力的に行っている。近著に『薬のやめどき』『痛くない死に方』(どちらもブックマン社)などがある。

低血糖による健康被害は、高血糖以上に深刻です。

低血糖が起こると、体のふらつきや脱水症状が現れたり、意識レベルが低下したりします。加えて、低血糖をくり返すと、認知症、心不全といった病気の発症率が高くなります。

特に高齢者の場合は、低血糖でも症状が出ない無症状性低血糖をくり返すうちに、認知症になる例がよくあります。また、極度の低血糖状態が続いて心不全が起これると、突然死する危険性さえあるのです。

そもそも血糖値は、加齢によるインスリン分泌率の低下により、高齢になると高くなりがち

です。

一方で、これまでは年齢に関係なく、ヘモグロビンA1c(過去1～2カ月の血糖値がわかる指標)が、6・5%を超えるとう糖尿病と診断され、薬で血糖値を下げるのが基準でした。その結果、多くの高齢者が糖尿病患者になり、薬を飲むことになってしまいました。

幸い、2016年の5月に、その間違いに気づいた日本糖尿病学会と日本老年医学会から、「高齢者や認知症の人は、低血糖を起ささない程度の血糖値管理でいい」という見解が出されました。
具体的には、健康で日常生活

※筆者紹介は173頁にあります。