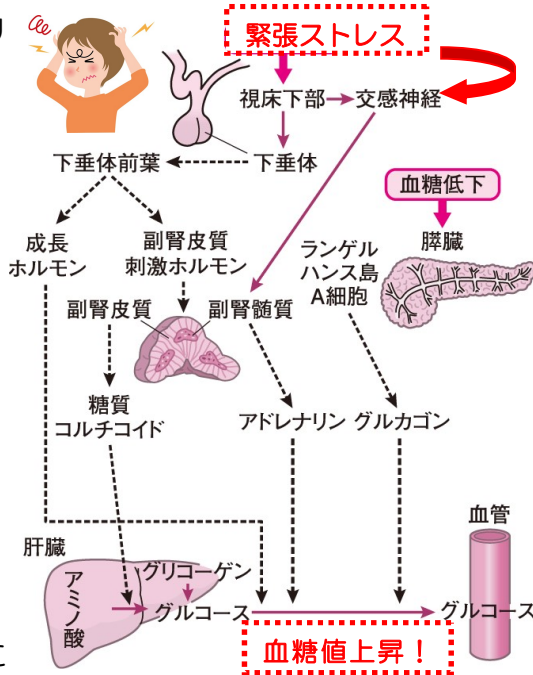




■血糖値の上昇は食事だけでなく、ストレスも影響！

糖尿病というと、インスリンを分泌する膵臓が思い浮かぶかもしれませんが、**肝臓**や**副腎**も血糖コントロールに重要な役割を担っています。

肝臓は、血中のブドウ糖をグリコーゲンとして蓄え、糖分の貯蔵庫となります。ストレスや緊張が続くと、間脳の視床下部が感知し、交感神経を刺激します。すると副腎髄質からアドレナリンが分泌され、肝臓に蓄えたグリコーゲンをブドウ糖に分解します。さらに脳下垂体の刺激で、副腎皮質から糖質コルチコイドが分泌され、肝臓で新たにブドウ糖が作られ、血中に放出されます。このようにストレス時には、すぐに対処行動を起せるように血糖値を上げるのです。



■血糖コントロールは「脾」・「肝」・「腎」が重要!!

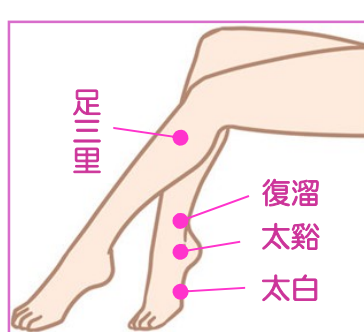
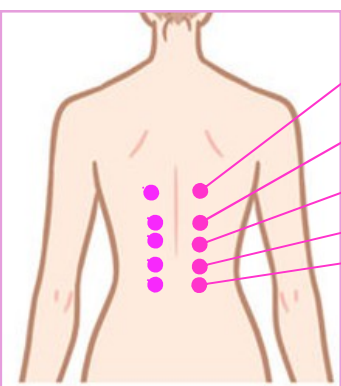
東洋医学では、インスリンを分泌する膵臓は「脾」と捉えます。「脾」は、食物を消化吸収し、全身に栄養を送り、エネルギーを供給し、さらに血糖値を適正に保つ働きを担っています。暴飲暴食で「脾」の働きを乱すと、血糖コントロールも乱れます。東洋医学での「肝」は、肝臓の働きである解毒代謝や貯蔵の他に、視床下部に関与し自律神経の働きを調整する役割も担っています。身体を動かす機会が少なく、ストレスや緊張が続くと、「肝」の働きが失調して、血糖コントロールが乱れます。東洋医学での「腎」は、尿に関わる腎臓の働きの他に、ホルモンを分泌する副腎の働きも含めます。副腎が分泌するアドレナリンや糖質コルチコイドの調整も、「腎」が関与しています。過労や生活習慣の乱れは、「腎」のホルモン分泌の調整に影響し、血糖コントロールを乱します。

■漢方薬とツボで「脾」・「肝」・「腎」を応援する!

六君子湯(りっくんしとう)は、「脾」を応援して、膵臓の働きを助け、インスリンの分泌を促進します。太っていない糖尿病の方に向いています。柴胡加竜骨牡蠣湯(さいこかりゅうこつほれいとう)は、「肝」の働きを調整します。自律神経を整え、ストレスや緊張を緩和して、血糖値や血圧を下げます。八味地黄丸(はちみじおうがん)と白虎加人参湯(びゃっこかにんじんとう)は、「腎」を応援し、副腎の働きを助けて、血糖値を下げます。頻尿や口渇、腰痛などを改善する作用もあります。

「脾」の膵臓の働きを助けるツボ：脾俞(ひゆ)・胃俞(いゆ)・

三焦俞(さんしょうゆ)・足三里(あしさんり)・太白(たいはく) / 「肝」の自律神経を整えるツボ：肝俞(かんゆ)・行間(こうかん) / 「腎」の副腎の働きを助けるツボ：腎俞(じんゆ)・復溜(ふくりゅう)・太谿(たいけい)



鍼灸師 保坂 久美子 / 堀口 和彦

◆糖尿病と東洋医学◆ 薬剤師・鍼灸師 堀口 和彦

糖尿病の症状である喉の渇きや多尿、倦怠感などが現れる前に、血糖値とHbA1c(ヘモグロビン A1c)により、糖尿病と診断されるようになっていきます。自覚症状がないと自己管理が難しいものですが、放置すると眼の網膜症や足先のしびれの末梢神経障害、透析に至る腎症などの厄介な合併症を引き起こします。光和堂では、漢方薬や鍼灸あん摩マッサージの他、通所介護での運動によって、糖尿病の改善を応援しています。

【ライフスタイルを見直し糖尿病改善と合併症予防】

糖尿病の予防と改善には、①食生活の見直し、②運動、③ストレスをためない生活、④体重の増減を知る、などを日常生活で心掛けることが大切です。過食により増えた脂肪組織は、インスリンの感受性を下げ抵抗性を高めます。食事と運動を見直して、糖尿病の改善と合併症の予防を目指しましょう。

【食事の仕方血糖値コントロール】

何から食べる？ 調理法は？ などを意識して血糖値を上手にコントロールしましょう。

●食べる順番は①から③へ ※量は自分の手のサイズを目安に

- ① 「副菜」食物繊維の多い野菜や海藻、キノコから食べる ※両手いっぱいくらい
 - ② 「主菜」タンパク質の多い魚やお肉、豆類をしっかり摂る ※片手の大きさと厚さを目安に
 - ③ 「主食」ご飯やパン ※握りこぶし一個分
- ①～③の順番で食べることを守るだけで血糖値の上昇が抑えられます。

●調理法は、油を控えカロリーを抑える事とAGE(終末糖化産物)を避けるため、蒸すや茹でるなどをメインにします。AGEは加熱によりタンパク質と糖質が変質した悪玉物質です。

【運動で血糖値を下げる】

糖尿病と診断された方、また血糖値やHbA1cの数値が高い方には、ウォーキングなどの有酸素運動と、筋トレなどのレジスタンス運動がお勧めです。有酸素運動は、インスリン感受性を高めて血中ブドウ糖の筋肉への取り込みを促進します。筋肉に抵抗負荷をかけるレジスタンス運動は、筋肉量を増加させ、血中ブドウ糖の筋肉への取り込み量を増やし、血糖値を下げます。運動のポイントは、最も血糖値の高くなる食後1時間を目安に、毎日実践することです。

【自律神経と筋肉を意識した運動】

この運動は、自律神経を整え、筋肉を刺激することで、血糖値を下げます。さらに 20～60 分のウォーキングなどの有酸素運動も併せて実施しましょう。

- ① 肩甲骨を意識した深呼吸
- ② 肩甲骨の開閉を意識した肩回し
- ③ 肩甲骨の上下運動と踵の上げ下げ
- ④ 胸と背中を開閉運動と呼吸を意識したスクワット
- ⑤ 肩の回旋運動と股関節の回旋運動、股関節の前後開閉運動

～ 運動を行う際の注意点 ～

ふらつきや転倒に注意して、十分に安全を確保して下さい。立位が困難な方は椅子に腰かけて座位で行ってください。

スポーツインストラクター 横山 邦子



動画で解説

