



小象の「元氣！マ行こう」

生活習慣病防止へ！
市民と医療者の会



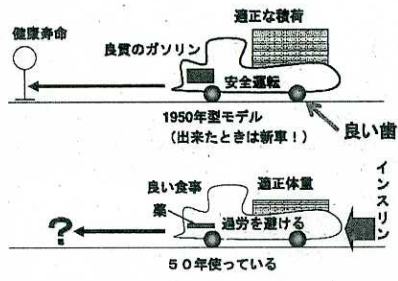
③

第2回では、赤血球が1秒間に250万個ずつ作られていて、というお話をしました。また、クイズです。

血液中のブドウ糖濃度のことを血糖値と呼びます。朝食をする前の血糖値(早朝空腹時血糖値)の基準値は、70~110mg/dlです。カップ1杯のコーヒーにペットシユガー1袋(5g)を溶かした濃度とどちらが濃いですか？

答えは最後にあります。

私たちの身体は知れば知るほど大変素晴らしいです。私達は市民にお話をするとき「人間は臓器というエンジンが小さい車です」と説明



人は100年はたらく車

だから手入れが大事です

ウ糖を細胞の中に取り込ませと、それ以上流入して細胞が働きをします。そのインスリンのはたらきが悪くなるのが糖尿病です。1型と2型があります。

もしインスリンが突然なくなると、ブドウ糖は細胞の中に入ることができず、血糖値が上昇し、細胞は初期の状態であると考えられ、死んでしまつて、結果としてそのままでは命を落とすことになり、これが1型糖尿病です。

一方、2型糖尿病はブドウ糖が細胞の中に取り込まれるために、通常よりたくさんインスリンを要する状態です。インスリン抵抗性といわれるものです。細胞はブドウ糖が一定量以上入ってくる

と、それ以上流入して細胞が働きを健常人の半分になってしまいます。しかも症状が重くなるので、その状態を放置したり、診断されず、肥満などにより、そういつても治療しないでいるとインスリンの分泌はさらに低下してしまいます。

そこで私は身体を車に、糖食いや急激な減量に相当すると思います。良いガソリンはバランスのとれた食事に対応すると思います。

また、車も動かさないと錆びてしまいます。車検と同じように定期健診で気が付かない傷みを補修しましょう。

急ブレーキや急発進は、早食いや急激な減量に相当すると思います。良いガソリンはバランスのとれた食事に対応すると思います。

また、車も動かさないと錆びてしまいます。車検と同じように定期健診で気が付かない傷みを補修しましょう。

急ブレーキや急発進は、早食いや急激な減量に相当すると思います。良いガソリンはバランスのとれた食事に対応すると思います。

また、車も動かさないと錆びてしまいます。車検と同じように定期健診で気が付かない傷みを補修しましょう。

ペットシユガー(5g)を
コーヒー1杯(200mL)に
溶かすと 5g/200mL
=5000mg/200mL
=2500mg/100mL
=2500mg/dL

血糖値の基準値は
70-110mg/dL

(小象の会理事長、西船内科 篠宮正樹)