

公立久米島病院だより

公立久米島病院 ☎985-5555
受付時間 / 8時30分~11時 13時~16時
休診日 / 日曜日・月曜日・祝日・年末年始



糖尿病のはなし

内科 山城 清人



糖尿病へのカウントダウン

「糖尿病の気があるって言われました」診察室でよく聞く言葉。そして医師からもよく聞く言葉。糖尿病の診断には、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が6.5%以上となっていてますが、この診断基準に当てはまる前から血糖を下げる唯一のホルモンであるインスリンが体で効きにくくなっている状態が始まっています。このことをインスリン抵抗性が高いと言います。平均すると糖尿病を発症する約10年前からインスリン抵抗性が高くなっている方々が多いようです。つまりインスリン抵抗性が高いということとは、糖尿病へのカウントダウンがすでに始まっているということになります。平均して10年なので、当然翌年に2型糖尿病

を発症する人もいれば、20年糖尿病の気がある状態のままという人もいるということになります。

糖尿病の因子は？

では、糖尿病へのカウントダウンが進んでしまう因子は何でしょうか？ バランスの悪い食生活は、内臓脂肪型肥満になりやすく、インスリン抵抗性が高くなってしまいます。太っていても運動習慣がなく筋肉量の少ない人は糖を取り込む部位が少なく、やはりインスリン抵抗性は高くなってしまいます。「体質」や「遺伝」も気になります。人が多いと思います。親が糖尿病で透析をしていたら、自分も糖尿病になってしまうのではなにか心配になりますね。はつきりと原因のわかっている遺伝によって発症する糖尿病は約1~5%と言われており、決して少なくありません。しかし、糖尿病は様々な遺伝的因子と、食事や運動などの環境因子が複雑に組み合わさって発症します。で、簡単にはいきません。他にも説としては胎児期や幼

少期の環境や妊娠する前の母親の肥満が影響するという説、腸内細菌が関与する説などがあります。久米島では以前から母子手帳の記録をLHRカードへデータを移行しています。これは将来的に糖尿病の発症メカニズムに大きな光を当ててくれるものになるかもしれません。

「本にかくされた力」絵本を読むもう一歩

小児科 渡邊 幸



本を読むとどうなるの？

お子さんは本を読むのが好きですか？ 今私が研修している国立成育医療センターのディレクター(読字障害)外来で小枝達也先生は、両親へ「本が好きなたにしましょう」とよく話されます。読字障害の子は文章を読むことが苦手なので本好きにはなりにくいですが、読

字障害でなくても小さい頃から本を読む習慣がないと本好きにはなかなかなりません。久米島にはそのような子がやや多い印象があります。しかし本を読むことで、沢山の生きていく力や学習する力が身につきます。

本は読んでいる人を一瞬で非日常の世界に連れていき、主人公と色々な感情を共有したり沢山の経験を経験することができ、想像したり考える力がつきまします。そして、本を読んでいると「語彙(ごい)」が格段に増えます。このことが学校での学習にも非常に大きな影響を与えます。というのも、毎日の生活の中で使う言葉は非常に限られているからです。例えば生活の中で、「たちまち」「さっそうと」などの言葉を使うことはありませんが、本や教科書にはそのような普段使わない言葉が沢山出て来ます。本を沢山読んでこの「語彙」を増やしておく、本を読むことがスムーズになり、さらに本が好きになっていくという良循環が生まれます。

本好きな子にするには？

どうすれば「本好きな子」になるでしょうか？ 答えは簡単で「小さいころから絵本の読み聞かせを沢山すること」です。読み聞かせをするのに早すぎることではないので、妊娠中からでも本を読んであげる習慣をつけましょう。「子供が絵本に興味を示さない」という時には、「ページを何枚か飛ばして簡単なストーリーのもの(赤ちゃん版)から始めよう。乗り物など子供の興味のあるものが出てくる本も良いですが、なるべく物語になっているものを選びましょう。本を読む際には子供を膝に乗せ「めくるのはお母さん。あなたがめくったら本を閉じるからね」などのルールを作り親が主導権を握ること、寝る前は絵本「食後に絵本」など習慣化することが大切です。読み聞かせするのが遅すぎることもありません。うちの子「活字嫌い・・・？」と思ったら、今日から絵本の読み聞かせをしましょう。