



新ひだか町立病院コラム Vol. 47

血糖値スパイクに注意を

三石国保病院管理栄養士の鈴木です。

40～50代になると脾臓などの内臓も徐々に衰えてきます。

食事の際、おにぎり、菓子パン、ラーメン、あん入りの和菓子等、糖質の多いものだけをたっぷり食べていませんか？ 食後1～2時間に空腹感や激しい眠気が気になるなら「血糖値スパイク」が原因かもしれません。

食事をする、誰でも血糖値が多少上がりますが、空腹時に糖質の多いものを大量に食べると、食後に血糖がトゲ（スパイクともいいます）のように急上昇・たちまち急降下して正常な血糖値に戻ることを「血糖値スパイク」と言います。

全身の血管を傷つけてしまうので脳や全身にダメージが及ぶ恐ろしい症状です。

健康診断では、空腹時に血糖値を測定するため、気づきにくいのがやっかいです。

空腹感や眠気など、心当たりがあれば、食事の際は野菜や肉、魚などのおかず（難しければ、豆腐やツナ、ゆでたまご、牛乳や豆乳、ヨーグルト、ナッツ等糖質の少ないもの）を先に食べると改善できる可能性があります。

「つついっ食べすぎてしまう。」
「食べずにはいられないときがある。」
と思ったその時、「自分に問いかけると食べ過ぎをやめることにつながる3つの質問」はご存じですか。
3つ目はともかく、1と2に当てはまれば食べ方で改善できるかもしれません。



1. 「お腹がすいている？」→朝食・昼食・夕食のどこかのタイミングで、食べる量が少ない可能性大。特にご飯の減らし過ぎや鶏肉の皮をはいて残す等、食事からのエネルギー不足に心当たりはありませんか？食べ方を見直すチャンス！ともいえます。
2. 「口さびしいだけ？」→当てはまるなら、甘味の無い炭酸水を飲んだり、氷をガリガリかんだり、おしゃべりをする等の行動が、食べ過ぎをやめやすくするそうです。
3. 「嫌な感情を忘れたい？」→「モヤモヤ」や「やり場のない思い」「孤独で人恋しい」「自分には何もない気がする」等の現実逃避で食べてしまう。→これは専門外……

院長のつぶやき



院長の土田です。2020年1月に日本で初めて新型コロナウイルス感染症患者が判明して、はや4年9ヶ月が経過しました。2021年2月には、待望のワクチン接種が開始され、発症予防・重症化予防において大きな役割を果たしてきました。2023年5月8日にはコロナが2類感染症から5類感染症へと変更となりましたが、まだまだコロナ感染症が完全に無視できる疾患には至っていません。今回のワクチン接種対象者は、①65歳以上もしくは、②60歳以上で、日常生活に制限のある人（心・腎臓・呼吸器・HIVなど）となり、主に重症化・入院の危険性が高くなる「高齢者」を中心に接種となります。また「高齢者」の自己負担額は2,000円～3,000円となっています。（個人の発病・重症化の予防であり、肺炎球菌・インフルエンザワクチンと同様の扱いです。）町や電車内では、マスクをしている人もまばらになりましたが、まだまだ病院内はマスク着用のところがほとんどです。病院の利用者（外来受診・入院）には、高齢者が多いことから、まだまだマスク・ワクチン定期接種の必要性は続きそうです。

番外編 クスリが無い！

三石国保病院 薬剤師の佐藤です。最近、ニュースで取り上げられる話題で「医薬品が足りません!!」

麻酔や不整脈の治療に使う薬品、一部の抗生物質はほとんど手に入らず、アセトアミノフェン製剤や咳止め、痰を切る薬なども入ってくるのに時間がかかります。今では、薬の販売状況の調査が、日々の仕事に加わりました。

当院は院内での薬の使用量は少ないのですが、それでも苦勞しています。

代わりの薬を探し、それを納入するか。いろいろなところ（卸）にあたり、手に入れば、まだましと言われているほど、大きな病院さんや調剤薬局さんでは薬の確保に大変な苦勞をしているのが現状となっています。

患者さんに迷惑をかけないように、薬剤師は見えないところで努力していることを少しだけ知ってもらえたらうれしいです。

さて、10月1日から始まった「長期収載品の選定療養」をご存じでしょうか？ざっくりいうと「後発品が出ている先発品を希望すると、「特別の料金（差額の一部）」がかかります」という制度です。

後発品使用推進のための制度ですが、肝心の後発品が手に入らないため、先発品を処方しても「特別の料金」がかからない場合もあり、現場も患者さんも混乱しそうです。同じ薬でもその時によって金額が変わるかもしれませんから。詳しく知りたい方は三石国保病院の薬局にお越しください。

❀ 町立静内病院

0146-42-0181（代表）

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

❀ 三石国保病院

0146-33-2231（代表）

新ひだか町三石本町214番地