

東洋医学はまず自覚症状ありきです。未病という概念はあるものの、東洋医学には生活習慣病という概念はありません。飽食の時代となったのは、つい最近のこと。昔から高血圧の人はいたかもしれませんが、位の高い人を除けば、脂質異常症、糖尿病などはまれであつたに違いありません。まれな病気であれば、その治療経験を積み重ねることができません。また、これらのように血液検査などをしないと分からない、ほとんど症状のみられない疾患はそもそも東洋医学の対象となり得ません。糖尿病はインスリンの作用が障害される病気ですが、東洋医学にはそのような概念はなく、糖尿病に伴う症状、口渇、頻尿には対処が可能であっても、糖尿病自体を改善することはできません。一方、全身倦怠感、食欲不振などの漠然とした症状があり、いろいろ検査しても異常がみつからないような、自覚症状がありながら原因がつかめないような病的状態であれば、東洋医学による治療が可能かもしれません。このように、通常医療をベースにして、それを補完する医療として東洋医学を考えるべきではないか、と私は考えています。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第158回)ー糖尿病の食事療法の基本は体重のコントロールですー
 猛暑の夏が去り、過ごしやすい季節になりました。秋は「スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋」などのように他の季節にはない表現があります。この食欲の秋ですが、患者さんの話を聞いていると「食欲」は四季折々の理由があって特に秋に限られたものではないように感じます。「暑かったからアイスをバク食した」「自分は一年中食欲が変わらない」など頼もしい言葉を聞きます。糖尿病の食事療法は①体重をコントロールして血糖の改善を計る ②食後の血糖値を高くしない食べ方をする。この2つが基本の方向性です。この体重のコントロールでは目標とする体重を維持する、または達成する(減量)ため摂取エネルギーと消費エネルギーを調整します。そのために一番最適な事は毎日体重計に乗る事です。食べる量が増えれば体重は増し、動きが増えれば体重は減ります。シンプルな仕組みです。ご飯を150g食べていた人が100gにした。たったそれだけでも体重は確実に変化します。「体重計は悪魔の乗り物」「体重が増えたから体重計に乗るのが嫌になり、押入れに仕舞った」など体重計を嫌っていたのでは体重のコントロールは出来ません。体重は一日に①朝、起床後排尿し何も食べないで測る ②夕食をすませてから測る。この2回測りましょう。朝と夕の差が500g以内なら減量の可能性大です。さあ!今日から1日の体重差500g以内を目指して体重を計ってみませんか。

- ①咳の出る方にはマスクの着用をお願いいたします。
(お持ちでない方は当クリニックからお渡しします。)
- ②具合の悪い方を先に診察することがあります。

なお、当クリニックでは皆様が快適に診療を受けられるよう、一人一人シーツ・毛布類を交換しております。

「さよなら!不快症状 内臓脂肪をスッキリ落とす」

旬報社、定価1470円(税込み)

「先手健康暮らし」

旬報社、定価1365円(税込み)

購入希望の方は受付まで

左巻健男著「病気になるサプリ」(幻冬舎新書)

の監修にも関わりました



おない内科クリニック

〒372-0812 伊勢崎市連取町 1426-4
 電話: 0270-25-4868



E-mail: onai@sannet.ne.jp
 インターネット・ホームページ:
<http://onai-clinic.o.oo7.jp>

診療時間のご案内

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	●	●	●	休診	●	●	休診
午後 3:00~6:00	●	●	●	休診	●	●	休診

土曜日は1日診療しております
 木曜日、日曜日、祝日は休診です

