

クリニック通信

はなみずき



6月のオレンジカフェは15日(木)です。
今月の催しで講談が
あります。是非ご参
加ください。



花粉症のシーズン終了？

花粉症は国民病といわれています。東京都民の3人に1人は花粉症です。花粉症が厄介なのは、一回なってしまうと毎年症状が出てしまうことです。さらに、去年まで平気だったからと言って安心できません。今年は発症するかも知れません。

花粉症でお困りだった方も、5月中旬になって、やっと花粉の飛散がおさまり楽になってきたな、と感じているのではないのでしょうか。しかし、花粉症の主な原因はスギやヒノキですが、スギの6割は春に開花するのですが、秋にも春と同じように開花して花粉が飛散することがあるらしいです。植物が季節を間違えてしまうのでしょ

うか？近年の日本の気候は地球温暖化の影響なのか、寒暖の差が激しいので、花粉の飛散も不規則になってくるかも知れません。

さて、一般的には、スギ花粉は、だいたい1月頃に飛散が始まり、5月の初旬まで続きますので、この間をいかに乗り切るかがポイントです。今年、ひどい花粉でお困りだった方に抗アレルギー薬を飲むタイミングについてお知らせしておこうと思います。例年、ひどい花粉症でお悩みの場合、花粉が飛散し始める2週間くらい前から薬の服用を開始すると、そうでない場合よりも花粉症が楽であることがわかっています。花粉症の症状が出て辛くなる前から服用すること。これが花粉症をうまく乗り切る方法です。次回の花粉症対策として知っておいていただきたい、と思います。



Dr. みわの一口コラム：しまなみ海道サイクリング

5月の大型連休に広島に行ってきました。この旅のメインイベントは、広島県の尾道から愛媛県の今治まで6つの島を橋で越えていくしまなみ海道サイクリングです。6時東京発ののぞみ1号に通勤用の折りたたみ自転車を担いで乗りこみました。新幹線の新尾道駅から海に向かって坂を下っていくと尾道駅。目の前が最初の島『向島』への渡し船乗り場です。『向島』は脱獄犯潜伏騒ぎで有名になりましたね。数分で島に到着。ここから今治駅まで約75kmのサイクリングの始まりです。6つの橋を渡るのですが、海の上を渡る橋なので50-100mは登らなければなりません。やっと登り切っても橋の上は激しい向かい風で進みません。しかし、下っていく先には紺碧の海と緑の島。素晴らしい景色に疲れも吹き飛びました。



野菜をはじめに食べて、ご飯は最後に食べる！

食事をとると血糖があがり、それによりインスリンが分泌され血糖がさがっていきます。インスリンの効果不足が糖尿病です。糖尿病では、血糖が上がったまま下がりにくくなります。一般に、血糖の上がり下がりがなるべく小さい方が身体にとって良い状態と考えられていますが、特に食後に血糖が高くなりすぎること（**食後高血糖**）は大きな問題です。

この食後高血糖を避けるための食事法として知られるものに、糖質の制限と食べ順ダイエットがあります。特に食べ順ダイエットは注目されていて、「野菜を最初に食べること」（**ベジ・ファースト**）によって食後の高血糖が抑えられると言われています。最近の欧米での研究の結果、食べ順ダイエットが有効であることは広く確認されています。しかし、野



菜を最初に食べる（**ベジ・ファースト**）のではなくて、最後に炭水化物を食べること（**カーボ・ラスト**）がよいこともわかってきました。**野菜を最初に食べることは良いことです**が、**大事なことは炭水化物を最後に食べる**、ということです。すなわち、ごはん（お米や麺類）は食事の最後に食べる、これが食べ順ダイエットの大切なことのようにです。食べ順ダイエットは糖尿病の患者さんだけでなく、糖尿病予備軍やメタボの方にもおすすめできます。懐石料理では、ご飯は最後に出てきますが、まさにカーボ・ラストそのものですね（やっぱり日本食はいいものですね！ただし、塩分をとりすぎているという批判もありますけれど）。



☆ スタッフから ☆



ゴールデンウィーク、兄弟家族と鎌倉に行くのが恒例となっていて今年も行ってきました。毎年大混雑ですが、江の島で楽しみにしていた海鮮丼のお店に並ぶと、なんと66番目!!さすがに断念し来年リベンジすることに。江ノ電も混雑、天気も良いし極楽寺から鎌倉まで歩くことにしました。遠足です、歩いてみると古民家カフェや新しいお店を発見。江の島のあとでハードでしたが心地良い時間でした。全員そろうにはむずかしいのですが、来年も再来年も皆で行きたいです。坂の多い鎌倉、子供達においていかれないように体力もつけておかななくちゃ。（受付事務 S.K.）



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187