

北殿駅前新聞六月号 長田医院 発行

★**医院ニュース①** 5月22日(木)、5月29日(木)は、伊那中央病院地域救急医療センターで夜間診療に従事します(午後7時～10時過ぎ)よって夕方の診療は18時20分で終了となります。

★**医院ニュース②** 6月17日(土)、19日(月)、20日(火)は終日休診です。宜しくお願いいたします。

★**医院ニュース③** 6月4日(日)は日曜当番医です。9時から17時迄診療致します。

延長は出来ませんのでご注意下さい。6月5日(月)は振替休日のため終日休診です。

★**医院ニュース④** 6月16日の午後は17:30で診療を終了致します。

★**医院ニュース⑤** 6月9日(金)、6月26日(月)は南箕輪小学校の健診のため、午前中は12:30きっかりで診療を終了します。延長は出来ません。午後は普通にやります

★**医院ニュース⑥** 6月9日(金)は院長自身の講演会、6月13日(火)は講演会の座長のため、18時20分くらいで診療終了となります。ご注意下さい。

6月		★6/4(日)は当番医です。				
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
		★6/5(月)、19(月)、20(火)は休診です				
		★6/16(金)は17:30終了です				

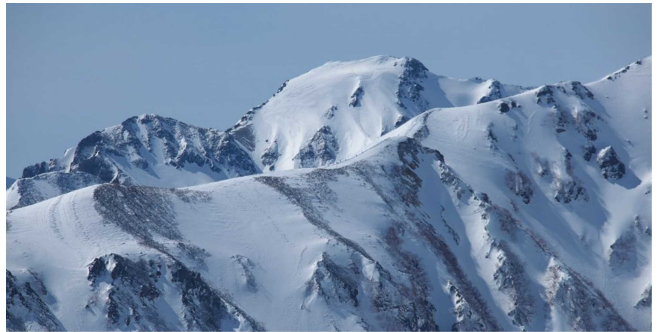
純白の梅池自然園に行く 今年の山の登りはじめは3月の梅池自然園でした。梅池自然園は私のお気に入りの場所で、学生時代と違って厳冬期には行きませんが、早春から晩秋にかけて年に1~2回は訪れるところですよ。

6月になれば水芭蕉が咲き誇る梅池自然園も3月には深い純白の雪原。スノーシューとストックがなければ膝上までしっかり埋まります。夏季は立ち入り厳禁の湿原のど真ん中を自由自在にスノーシューでしっかり踏みしめながら登ってゆきます。3月で標高2000m前後ですから、天気が崩れれば厳冬期並みの寒さとなります(数年前にこの近くで天気の急変により遭難事故も起こっています)。この日は晴天に恵まれ、とても暑く汗だくでした。持っていった500ccの水では不足、ペットボトルにきれいな雪を選んではおくって入れて、シェイクしながら飲み、誰もいない雪原で子供みたいに身体をゴロゴロして涼みました。

日曜日だというのに標高2100mの展望湿原(今回の頂上)には登山者がおらず前半は1時間も貸



切状態で360度の大展望を楽しみました。信越の名山の頂のほとんど(仙丈ヶ岳や木曾駒あたりまで)多くを眺めることができました。超望遠レンズで南方を覗くと、雪山中級コースの八方尾根には登山客が列をなしていましたが、上級コースの五竜岳は小遠見山より上にはほとんど登山客が見当たりませんでした。白馬大雪渓はまだ雪崩の巣で人っ子一人いません。下山途中で「ゲロゲロ」という特徴的な雷鳥の音が聞こえ、数年ぶりに純白の雷鳥が見られるかと、血眼になってあちこちを探しましたが、とうとう姿は拝めませんでした。これだけ天気がいいとなかなか姿は現しません。わずか半日の旅ではありましたが、とても楽しい時間でした。(おしまい)



糖尿病予防・改善のために大麦を食べましょう 糖尿病の食事療法の大家の先生が来伊され、講演会の中で**大麦食**を推奨されましたのでその時のお話しを含めて特集します。

大麦の胚乳部分には水溶性食物繊維である**βグルカン**が穀物の中でもっとも多く含まれています。**βグルカン**は**食後血糖値の上昇**を抑え、食欲を抑え、**血中のコレステロールを低下**させ、**メタリックシンドロームを解消+心血管疾患を予防**に役立つことが確かめられています。

大麦のパンを食べた後では、**代謝と食欲を調節する消化管ホルモン**が増加し、**慢性的な炎症を減らすホルモンも増加**していました。さらに**腸内環境を改善する乳酸菌を増やす**ことが確かめられています。大麦に含まれるβグルカンが腸に達すると、**善玉菌を増やし、食欲や代謝に関わるホルモンの分泌を促す**ことが判明しました。

大麦100gに含まれる食物繊維は9.6g。精白米(0.5g)の19倍以上の食物繊維が含まれ、玄米(3.0g)に比べても3倍以上も多いです(穀類では最大)。主食の「白米」を「麦ごはん」に代えれば、不足しがちな食物繊維をとることができます。また大麦の食物繊維には「**水溶性食物繊維**」が6割、「**不溶性食物繊維**」が4割とバランスが良く含まれています。**水溶性食物繊維**は、胃や腸の中でゲル状になり食べ物の移動を遅くするため、糖質の吸収がゆるやかになって血糖値の上昇を防ぎ、脂質の吸収を抑えたり、ナトリウムを吸着して排出する作用があります。**不溶性食物繊維**は、胃や腸の中で水分を吸って膨らむため、**満腹感**が得られやすく、食べ過ぎを防ぎ、コレステロールを低減し、**内臓脂肪を減らす効果**もあります。

麦ごはんを食べる習慣は日本では江戸時代に定着しました。明治時代に大問題になった「脚気」の原因は、糖質代謝に不可欠な**ビタミンB1**の不足。海軍軍医であった高木兼寛が海軍兵の食事にビタミンB群を豊富に含む大麦を取り入れ、脚気患者を減らすのに成功しました。

大妻女子大学の池上幸江氏らの研究では、大麦が**食後血糖値の上昇を防ぐ**ことが確かめられました。朝食に精白米だけを食べた人の血糖値は食後45分まで上昇し続けたのに対し、大麦ごはんを食べた人の血糖値は緩やかな上昇を示しました。研究では、主食として大麦を50%含む麦ごはん(βグルカン3.5g含有)を1日2食、12週間毎日食べると、**総コレステロールと悪玉のLDLコレステロールが低下し、内臓脂肪も減り、ウエスト周囲径が減少**することが明らかになったとのこと。興味のある人は右の本もどうぞ長田医院では1冊購入予定です。院内で見られるようにします。

慈恵大学病院の**おいしい大麦レシピ**
東京慈恵会医科大学附属病院栄養部(監修)

