

みらい

Vol.59

田名整形外科クリニック
上溝整形外科リハビリクリニック

五竜岳を映しこむ池塘—秋の遠見尾根より

サッカーはJリーグと共に急成長しましたが、スポーツはサッカーや野球のようなメジャーな競技ばかりではありません。卓球やバレーボール、バスケット、テニスなども発展するとよいですね。今後もスポーツ選手と愛好家を守り、日本のスポーツを支えたいと思います。

JSL時代のチームドクターは6〜7名と少数で、医学委員会ではどのように選手を守るかということを議論しました。「障害報告書」を作成し、サッカーでは毎年どのような障害が発生するかを検討しました。現在私は関東大学サッカーリーグのオフィシャルドクターをしています。その時に使う「障害報告書」がほとんど同じものであることには感慨深いものがあります。Jリーグに移行しても初期の医学委員会では10〜12名の少数で、国際化に向けた「ドーピングコントロール」に取り組みました。

JリーグとJFL (Japan Football League)に移行しています。日本では、サッカーが最近10年間で最も発展したスポーツだと思います。JSLの時代とは違って、今では野球と並ぶメジャーなスポーツに発展したのですから。私は昭和62年頃からフジタ工業サッカー部のチームドクターとして、JSLからJリーグ初期の医学委員会で活動していました。フジタ工業サッカー部は、現在の湘南ベルマーレの前身です。今回のパティには、フジタ工業サッカー部のOBが30名ほど出席していました。

元日本代表監督の石井義信氏、神奈川県サッカー協会副会長の森正明氏、相模原FC監督の野村貢氏など多数の方にお会いしました。当院に通院していた、元国際審判の岡田正義氏はすっかりお元気な様子でした。



日本のスポーツの発展を応援します

上溝整形外科リハビリクリニック 院長 千葉昌宏

JSL (Japan Soccer League) 50周年記念パーティに出席しました。これはJSL役員のいわゆる同窓会で、約700名が集まりました。JSLはアマチュア選手による企業スポーツのリーグでした。JSLはすでに廃止されていて、



食後血糖値に要注意!

田名整形外科クリニック 水曜内科担当医師 木内 久美



こんにちは。毎週水曜午前・内科診療担当の木内久美です。

9・10月は健康診断が多く行われる季節ですね。健康診断で採血をする場合、「食事を摂らない状態で来てください」と言われたことはありませんか？ これは、検査する項目により食事の影響を受けてしまうものがあるため、これらの影響がない状態での評価が必要となるからです。このように食事の影響を大きく受ける項目としては、例えば血糖値や中性脂肪などがあります。

血糖値を上げる要因には、食事・運動・ホルモン・ストレス・炎症などがありますが、中でも一番強く急激に血糖値を上げるのは、何といても食事です。誰でも食事をすれば血糖値が上昇しますが、通常はすい臓というところからインスリンというホルモンがすぐさま出てきて血糖値をすばやく下げられるので、食後4時間程度過ぎたころには、血糖値はすっかり元通りに戻っています。しかし、このインスリンの働きが悪くなったり、インスリンの出が遅くなったり少なくなったりすると、血糖値が上昇してしまいます。

一般的に、このような糖の異常で最初に起こるのは「食後高血糖」。つまり、食事をした後に血糖値が高度に上昇しすぎてしまう状態です。糖の異常が長期間続くと、食後だけでなく空腹時の血糖

値も高くなってきます。

これまでの研究で、たとえ空腹時血糖値が正常でも、食後2時間血糖値が高いと、動脈硬化が進み、心筋梗塞などを起して死亡する率が高いということが分かっています。「健診の(空腹時)血糖値が正常だから大丈夫だ」と安心していらっしゃる方の中にも、実は初期の糖尿病や、糖尿病の一步手前のいわゆる“糖尿病予備群”の状態であり、食後高血糖が隠れているのに気づかず、心筋梗塞の爆弾を知らないうちに抱えている方がいらっしゃるかもしれません。

空腹時血糖値が100mg/dl以上とやや高めの場合は、かかりつけ医にて、食後2時間たったタイミングで採血してみるとよいでしょう。過去1～2カ月の血糖値の平均値であるHbA1c(ヘモグロビン エーワンシー)が5.8%以上の場合も同様です。ご自身の検査結果をチェックして、もし当てはまる場合はお気軽にご相談ください。



訪問リハビリテーションを行っております。詳細につきましてはお問い合わせ下さい。



医療法人未来

田名整形外科クリニック

TEL:042(761)7000

上田名交差点より大島方向400m
水曜午前は、内科医師による診療もしております

上溝整形外科リハビリクリニック

TEL:042(786)7700

駅より1分、かみみぞクリニックビル3F

<http://www.mirai-med.or.jp>

