

<p>第12号 平成21年10月</p>	<p>もう一つの道 情報は、うのみにせず、注意深く徐々に試してください。</p>	<p>山田整骨院 熊本市出水4-25-1 096-364-7611 http://yamadasu.com/ E-mail:yamadasu@opal.ocn.ne.jp</p>
--------------------------	---	--

超 簡 単 糖 尿 病 予 防 法

こんな人は要注意

糖尿病は今や国民病ともいわれ、全国に1,370万人、日本国民の1割が糖尿病と推定されています。こんな人は要注意。

1. 大酒、過食、美食をする人
2. 甘いお菓子の好きな人
3. 肥満している人
4. 神経を使う仕事に従事する人
5. 多尿で喉が渇く人
6. 皮膚がかさかさして、痒くなる人
7. 首の後ろの部分に赤疹がある人

糖尿病のこわい合併症

1. 狭心症、心筋梗塞
2. 高血圧症、動脈硬化症
3. 腎臓病（人工透析）、肝臓病
4. 白内障、網膜出血、視力障害
5. 神経痛、知覚異常
6. 肺結核、肺炎
7. 皮膚病
8. 不妊、月経不順、性的不能
9. 歯周病、口内炎、歯齦炎

糖尿病のメカニズム

1. 人間は生命活動にエネルギーを必要とする。
2. 糖が燃焼してエネルギーとなる。
3. 糖は血液の中を流れて移動し、消費される。
4. 血液中の糖の量は大体一定である。
5. 血液中の糖量が多くなると、インシュリンというホルモンがその糖をグリコーゲンにして、血液中の糖量を減らして一定にする。
6. インシュリンを分泌するのは膵臓のランゲルハンス島である。
7. 血液の中の糖量がいつも多くて、ランゲルハンス島がしょっちゅうインシュリンを分泌していると、ランゲルハンス島が過労となりインシュリンを分泌する機能が落ちる。

8. すると血液中の糖量が多くなり、その結果尿の中に糖が排出される。
9. つまり糖尿病とは尿の中に糖分の出る病気である。

糖尿病の原因

インシュリンを分泌するランゲルハンス島に異常が生じれば、インシュリン分泌に障害が起きる。

1. 先天的原因……遺伝的にランゲルハンス島の発育が悪い。
2. 後天的原因……過食、栄養過剰による。

超簡単糖尿病予防法

一番簡単な方法は朝食廃止の昼夕二食主義です。

1. 栄養過剰なので1食抜いても大丈夫。
2. 動物は飢餓を前提にした生理活動をしているので空腹状態は良い状態である。
3. 午前中は排泄の時間なので、食事をするとう排泄不十分となり、老廃物、毒素が体内に残る。
4. 日頃朝食を摂っている人が朝食を抜くと、午前中血糖値が上がらないが、朝食の量を少しずつ減らしていけば最後は慣れて、食べなくても血糖値は下がらなくなる。
5. 午前中は仕事や学校生活の時間で、頭脳や手足を働せる交感神経の時間だが、食事を摂るということは胃腸を働かせる副交感神経を働かせることになり、脳や手足の働きが鈍る。
6. 3食食べると準備、食事、片付けを一日に3度も行なわなければならない、時間を要する。朝食を摂らないと時間に余裕ができる。
7. 同様にしょっちゅう食べていると内臓の休まる暇がなく、内臓疲労を起す。
8. 筆者は25年間朝食をとっていない。先日オランダで4日間おいしいパンと生ハムの朝食を摂ったが、体調をくずしてしまった。

あとがき

私の父は40代糖尿病でインシュリンを打っていました。しかし、食事制限で自分できちんと完治させました。糖尿病になってしまうと大変です。予防は難しくありません。私が師事した渡辺正先生の「朝食抜き！ときどき断食！」と宝島新書の「糖尿病に薬はいらない」を推薦します。

