

山陰中央新報日曜日版りびえ～る18回日誌記事です。

当院長杉谷美代子が毎偶数日曜日に連載中です。お読み下さいませ。

# まにまにばいばい

## ”おなご先生”の独り言in診察室

(18)

りびえ～るの読者の皆さま方！今年もよろしくお願いたてまつります。新年号に当たりまして、

初心忘るるべからず、と私の専門分野であゝます糖尿病について書いてみます。

世界の三大美人と言え、我が日本の小野小町、お隣中国の楊貴妃、そしてどん尻に控えるのは、もうちよんぼ鼻がぺちやんこだったら世界の歴史はどげなつた？でござんじのクレオパトラ。そのクレオパトラは、実はおべーほど頭がよくて、当時交通税を徴収すゝ代わりにお書物を旅人より借り上げて部下に写させておつたな。そーの数が2ゝ3万冊とも言われちよつて、そーやつに全部眼を通し

ちよつたげなが。すごいが。博學つてやつかいねー？

そのころの時代、BC 1500年、今から約3500年前の古代エジプトのパピルスエベルス(當時は、紙の代わりに植物の皮に字が書かれちよましたじ)に最古の糖尿

### ”古代からあった糖尿病 皆さんも気をつけましょや”の巻

者は、だーだつたかいねー？ そーそー覚えちよいなはー？ 藤原道長ですじ。偉くかなりなさつてぜいたくばつかししなさつちよつたのがいけのわね。やつぱり腹8分目、適度な運動かいねー？ 藤原道長はなあゝんと

尿病の記載と思われる文章が載つちよいます。當時は「蜜尿、サイフォンのように甘い尿が流れる」と解釈されちよました。紀元前1世紀のころには、ローマの医師でアレタエウスが糖尿病の症状について詳細に記録しちよいます。

驚くなかれ、かの紫式部の書いた源氏物語に登場する光源氏のモデルだつたと言われちよですじ。うつそれ、だつて光源氏の君と言えばスマートでモテモテ男なしでしたじ。藤原道長の肖像画は丸々と肥えなさつておゝいます。これも糖尿病の時に描かれたものだゝ



そこで問題。Q1. この藤原道長の糖尿病の史実が書かれちよゝのはどゝかいねー？

①徒然草②小右記③土佐日記  
まあ、知つている書物の内容を思い出し、消去法で残つたのが正解だわね。  
今は2005年、糖尿病の歴史も、また新しく大きく変わゝかもしゝませんじ。治療薬インスリンも、今からたつた84

しかも、有酸素運動など歩くこともせずに血糖値を下げるゝことのできるのは次のうちのどゝかいねー？  
①いすに座つて両足の指でタオルの手繰り寄せをする②うつぶせになつて頭のみ持ち上げる  
乗馬をしなゝゝと血糖値が下がゝことから分かつたことですが、大腿の内側を刺激すゝと、糖を入れて運ぶもの「グルット4」が増えてインスリンが関与せずに血糖値を下げられゝといわれちよゝます。

Q4. 最後の問題。血糖値をなるべく上げずこゝに1日過ぐすには朝食をどゝい風風に食べなゝゝといゝかいねー？  
①起きてすぐ食べる②起きてから1時間ほどしてから③起きて朝食前に運動してから  
まゝ寝ぼけちよゝくらいでもいゝですじ。お薬を内服しちよられゝお方さまは食べすゝに運動しなゝゝと低血糖を起

りびえ～るの読者の皆さま、今年も良い、歴史的な1年になりますよう心からお祈り申し上げます。応援メッセージ、もしくは感想、ご意見をどしどしりびえ～る編集部までお願い申し上げます。 Q1②小右記 Q2③ビーグル Q3①いすに座つてタオルの手繰り寄せ運動をする。ほかにあおむけに寝て、ひざを少し曲げて立て、お腹をゆつくり持ち上げる運動をする。後ろ向きに歩く。いすで万歳しながら立つたゝり座つたりをすゝといゝげなです。 Q4①なるべく起床後早く朝食を食べる (杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)