皆さん、こんにちは。日中の暑さも幾分やわらぎ、朝晩は少し寒さを感じますね。夏場の食生活などで、胃腸の不具合や体のだるさなどでていませんか？店頭ではそんな悩みや気温が下がったことによるのどの不調が増えてきているように感じます。何事も早めの対処が肝心ですよ。

マリン薬局 第27回

シリーズ『牡蠣』

カキのミネラルで悩みに克つ！

糖尿の悩み

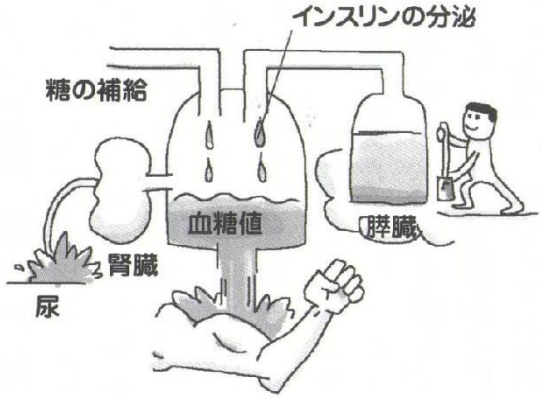
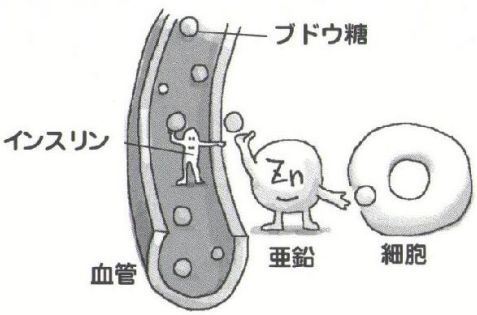
糖尿病は、ミネラル不足が招く現代病の代表のひとつ。ひとたび糖尿病になってしまうと、治りにくい病気であるばかりでなく、肝臓、腎臓、脳への悪影響や、糖尿病性網膜症、血管障害など、様々な合併症を引き起こします。

糖尿病自体の原因は、血液中の糖を細胞内に送り込むインスリンというホルモンの分泌不足、またはインスリンの作用が不十分なことがあげられますが、それ以上に恐ろしい合併症の原因は、血液中の糖分（ブドウ糖）の多さ、つまり血糖値の高いことが問題になります。血糖値の高い血液は、いわばネバネバのシロップのようなもの。血液の流れを悪くし、カラダのあちこちに様々な悪影響を与えます。

つまり、血糖値が高くなってきた段階で手を打っておかなければ、糖尿病はもちろん、血液と関わりの深い心臓疾患や脳血管疾患など、現代人の三大死因である恐ろしい病気に至ってしまうのです。

血糖値がちょっと高いだけだからとか、まだ糖尿病には至っていないからなど、油断している方は要注意。すぐにでも血液をサラサラにしなければ、大変なことになることを自覚して下さい。

初期の糖尿病や血糖値が気になりだした程度の場合は、食事療法や運動によって治療することができますが、そこでポイントとなるのが、ミネラルの摂取なのです。

ミネラルの中でもとくに亜鉛は、インスリンの合成やその安定性の向上を助けるほか、血液中の糖を細胞内に送り込むときも関与するなど、血糖値を下げるために重要な働きを担うミネラルなのです。

最近の糖尿病治療に用いられる「インスリン亜鉛製剤」は、通常のインスリン注射液に亜鉛を加えたもので、インスリン単独より血糖値を下げる作用が５倍も持続することが知られています。このように、最先端の治療の現場でも、亜鉛というミネラルが注目を集めているのです。