



# 健康百話

～今回はにしだわたる糖尿病内科の西田瓦先生にお話を伺いました。～

## 講師紹介

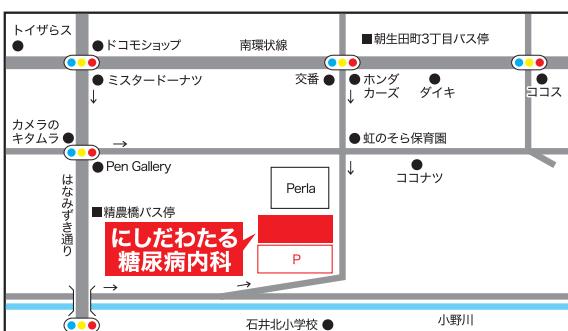
### にしだわたる 糖尿病内科

院長(医学博士)  
**西田 瓦 先生**  
(にしだ わたる)  
日本糖尿病学会専門医



## プロフィール

広島県広島市出身  
昭和63年 愛媛大学医学部卒  
平成14年 愛媛大学医学部附属病院・  
臨床検査医学(糖尿病内科) 助教  
平成20年 愛媛大学大学院医学系研究科・  
分子遺伝制御内科学(糖尿病内科)講師  
平成24年 にしだわたる糖尿病内科 院長



電話：089-943-1024

住所：〒790-0952

愛媛県松山市朝生田町6-4-1  
(披露宴会場ペルラ横)

- 診療科目 ----- 糖尿病内科
- 受付時間 ----- 8:30~12:00, 13:30~17:00
- 休診日 ----- 土日、祝祭日
- ホームページ ----- [www.nishida-wataru.com](http://www.nishida-wataru.com)

## 健康情報!

### 未来の自分、家族の未来を 糖尿病から守るために

一昔前まで、糖尿病は贅沢病であり、一般庶民には縁遠いものと考えられていました。しかし、戦後の復興を乗り越えた頃から、食事や生活に大きな変化がもたらされ、今や日本の隅々にまで、糖尿病は浸透しています。インスリンが発見された1921年から一世紀も経たないうちに、なぜこれほどまでに糖尿病が増えてしまったのでしょうか？

様々な原因がありますが、大きくはふたつあります。ひとつは”栄養の取りすぎ”、そしてもうひとつは”運動不足”です。人類の長い歴史は、飢餓の繰り返しだったが、私達の祖先は「余分なエネルギーを脂肪として蓄える」ことで、生き延びてきました。世界の先進諸国は、この数十年の間に飽食の時代を迎ましたが、私達の体は空腹には対応できても、食べ過ぎには対応できません。結果として、体に溜まった脂肪が体に悪影響を及ぼし、高血圧や糖尿病などの生活習慣病をもたらすのです。

生活習慣病は、最近”メタボ”という呼び名で広まっていますが、この病気は中高年だけのものではありません。20~30代の若い人達はもちろんのこと、大学生や高校生、果ては小学生にまで広がる兆しを見せています。また、日本の妊婦さんの8人に1人は、妊娠糖尿病の可能性があると言われています。

未来の自分、未来の子供を糖尿病から守るために、私達は何をすれば良いのでしょうか？まずは、私達ひとりひとりが、糖尿病に対する危機感を共有することからはじめましょう。そして、糖尿病予防検診を積極的に受診し、未病の段階で糖尿病を防ぐことが大切です。「自分の健康は自分で守る」のではなく、「家族の健康は自分が守る」。皆様のご家庭が、より健やかに、より幸せでありますように。

しぶといおなかの脂肪に  
あのナイシトールから新製品が登場!!  
こだわりの生薬をじっくり濃縮した有効成分  
3100mg がしぶといおなかの脂肪を落とす！

ナイシトール G は、おなかの中で脂肪細胞を小さくし、脂肪の重さを抑えることができる医薬品です。生活習慣による肥満症を改善したい方にお勧めの商品です。

第2類医薬品 肥満症、高血圧や肥満に伴う動悸・肩こり

ナイシトール G



健茶王



糖の吸収をおだやかに。

脂肪分の多い食事とともによく飲まれる、黒茶の代表格であるブーアル茶に、焙煎した黒豆をブレンドし、食物繊維を配合した健康茶です。食物繊維の働きで、糖の吸収がおだやかになります。(特定保健用食品)

内容量 350ml