

今年の梅雨の暑さは尋常でない。

来年以降の気温上昇を考えると、慄然として寒気を覚えるほどだ。

都合により自宅屋内での引っ越しをここ1ヵ月行っている。多量の本を下ろし本立てを移動、DVDとCDをまとめ机を担ぎ上げる。20年間の様々の沢山を見るにつけ、生活する中での蓄積の多さに驚いた。

物は消えぬ反面、さらに多量の記憶はいつの間にか消えて無くなっているかも。暇な時間に以前の様々が次々に思い出されるのは悪い事では無い。そのたびに気が付かなかった新しい意味付けが成されるからだ。

ベストオブジャズの古い曲を流して調子にのりながら片付けが進んだ。

翌朝、明け方の急な豪雨で雨粒が屋根のパネルを激しくたたき、風が吹き荒れた。まるでジャズの勢いそのもので眠れない時間を少し楽しんだ。

さて閑話休題、最近肥満に対して注射マンジャロの希望者が増した。もともとGIP/GLP-1作動薬という糖尿病の薬で食後の血糖上昇を抑える作用がある。インスリンが膵臓で分泌され、その作用は血中糖分を細胞内に取り込み蓄えることで血糖値を下げる。糖分が細胞内に移動するため脂肪が増し、カロリー摂取を減らしたり運動による消費を増やさないと体重増加につながる可能性がある。

GLP/GLP-1はいろいろ作用が有るが一番は胃腸の働き、動きを鈍化させる。その効果でブドウ糖の消化吸収が遅くなり血糖値の急上昇が無くなる。その結果食事インスリンの大量分泌が減り、インスリンによる肥満も減る。胃腸の働きが鈍くなる結果、食欲と食事量が減り痩せる効果がある。場合によっては嘔気の副作用もある。

どうしても食べる量を減らせない方や動脈硬化の合併症の危険性の高い方に、私（医師）の判断でマンジャロを処方しますが、糖尿病にせよ肥満にせよ、生活習慣の改善が大切である事は言うまでもありません。

自費の場合は結構費用もかかるので、まずは出来る事を行ってみて下さいね。



ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊



## 【運動デイ】

2025 第249号



レクリエーション  
ボールが穴に入るかな？



楽しみながらお菓子作り♪



特技を生かした編み物  
指先を動かすことで脳の活性化



パペット岩滑さんの人形劇  
素敵な講演ありがとうございました！



Instagramご覧ください  
★フォローおねがいします★

発行元：医療法人ハーブ内科皮フ科  
株式会社ハーブライフケア

所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67  
TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753