

肥満は「糖尿病の予備群」

岐阜保健大で医師が講演

岐阜市東鶉の岐阜保健大で20日、第3回研究センターセミナーがあり、小野進医師が糖尿病や肥満をテーマに講演した。

(小田香緒里)

福祉関係者や住民30人参加 調理の工夫など紹介



セミナーは、同大職員や地域の福祉などに携わる専門職、住民らがともに学ぶと開催。今回は約30人が参加した。

小野医師は、長浜赤十字病院顧問、滋賀県赤十字・救急法指導員協議会長を務める。セミナーでは、「健康な人は食後にインスリンが分泌され血糖値が上がるが、肥満の人は空腹時でもインスリンが高くなり糖尿病予備群となる」と説

セミナーで糖尿病や肥満について説明する小野進医師
岐阜市東鶉、岐阜保健大

明。同じ食材でも焼くかフライにするかの調理法の違いでカロリーが大きく異なるとし、炭水化物の過剰摂取など肥満につながる食事の注意点を示した。

医師の仕事で患者から教わったこととして、「いつか死ぬからいろんなことをやろうというエネルギーになる。生きるということとは

良いことも悪いことも何でも経験し楽しむこと」と語った。