

『血糖値を自力で下げるやり方大全』



市原由美江著 フォレスト出版刊
定価：本体 1500 円＋税
A5 判並製・本文 2 色刷・224 ページ
ISBN 978-4-86680-222-0
発売日 2023/3/9

■1 型糖尿病歴 30 年の糖尿病専門医が血糖値を下げるワザを公開！

近年、糖尿病予備軍を含めた糖尿病患者は増える一方です。

「糖尿病にかかったら一生治らないの？」
「インスリン注射をずっと打ち続けなきゃいけないの？」

こんな風に恐れる方も多いでしょう。でも、ご安心ください。

血糖値コントロールに成功すれば、糖尿病を悪化させずに健康に長生きすることができます。本書は、11歳の時に1型糖尿病であることが判明して、それがきっかけで糖尿病専門医になった1型糖尿病歴30年の医師が「血糖値を下げる日常テクニック」をまとめました。

著者自身の糖尿病体験で得た日常生活のなかでちょっとした工夫でできるテクニックを、さらには、糖尿病専門医として患者さんたちを診るなかで気づいた血糖値を下げるテクニックを計97点収録しています。

内容としてはヘモグロビンA1cが7%台までの比較的コントロール良好な方向けの情報が多くなっています。

糖尿病治療は、人生を楽しく、前向きに過ごすために行うものです。ぜひ、本書を片手に一緒に笑顔あふれる人生を実現させましょう！

【本書の構成】

- 第1章 血糖値が下がる基本的な仕組みと対処法
- 第2章 血糖値を上げない「食べ方」と「飲み方」
- 第3章 血糖値を上げない「運動法」と「生活習慣」
- 第4章 血糖値を上げない「薬」とのつきあい方
- 第5章 正しい医者とのつきあい方



■著者プロフィール

市原由美江 (いちはら・ゆみえ)

医師 (内科・糖尿病専門医)・医学博士

1982 年生まれ。自身が 11 歳の時に 1 型糖尿病 (年間 10 万人に約 2 人が発症) を発症したことをきっかけに糖尿病専門医になる。病気のことを周囲に理解してもらえず苦しんだ子ども時代の経験から、1 型糖尿病の正しい理解の普及・啓発のため患者会や企業での講演活動を行っている。

2009 年山口大学医学部医学科卒。独立行政法人国立病院機構関門医療センターにて初期研修を経て、2011 年東京女子医科大学糖尿病センター糖尿病代謝内科勤務、2016 年横浜鶴ヶ峰病院附属予防医療クリニック入所、2018 年同クリニック副院長に就任。

医師と患者の両方の立場から、患者様の気持ちに寄り添い、「病気を個性として前向きに付き合ってもらいたい」との思いで日々診療している。糖尿病専門医として患者としての経験から、ダイエットや食事療法、糖質管理などの食に関する知識が豊富である。一児の母として子育てをしながら仕事や家事をパワフルにこなしている。



■読者限定無料特典

アレコレ悩まずに食べたいものを食べる！

血糖値を上げない外食のコツ

(動画ファイル)

「血糖値管理は食事に気をつけないといけない」

そんなことは百も承知。

でも、やっぱり食べたいものは食べたい！

・・・そんなあなたに 1 型糖尿病歴 30 年の糖尿病専門医がこっそり教えます。

あなたが糖尿病でも、糖尿病予備軍でも、
ちょっとした工夫で「美味しい」と「健康」を両立させてしまう
外食の選び方から食べ方まで、
今すぐ役に立つヒントをご紹介します。



■ご取材に関するお問い合わせ

有限会社エクステンション <http://extention.jp/>

担当/中村勇

Mail: nakamura@extention.jp

TEL: 03-5545-1333 携帯: 090-2220-7753

■本商品のお問合せ先

フォレスト出版株式会社 編集部

編集担当/寺崎翼

Mail: terasaki@forestpub.jp

TEL: 03-5229-7791 FAX: 03-5229-7793

