

### 知っておきたい糖尿病のキホン 高齢2型糖尿病患者さんの呼吸器感染症 特に肺炎に注意が必要

監修：荒木 厚  
東京都健康長寿医療センター  
内科統括部長

糖尿病患者さんは、血糖コントロールが不良の場合、肺炎リスクが高くなります。肺炎球菌など細菌に感染するとインスリンが効きにくくなるため、血糖が高くなりやすくなります。さらに、血糖がうまくコントロールできていないと抵抗力が弱まり、細菌に対する感染リスクが高くなる悪循環に陥り、重症化する可能性もあるため注意しましょう。肺炎球菌による肺炎を予防し重症化を防ぐには、5年の間隔を目途にワクチンの再接種をしましょう。65歳以上の人を対象とした公費助成が受けられる肺炎球菌ワクチンがありますので、主治医の先生と相談してください。



### おいしくたのしい！糖尿病患者さんのおかず

管理栄養士 市野真理子  
デザイナーフーズ株式会社



#### 白菜のクリーム煮



#### 材料 (2人前)

- ◆ 白菜...3枚 (150g)
- ◆ ハム...25g
- ◆ パセリ...少々 (2.5g)
- ◆ 牛乳...150g
- ◆ 生クリーム...50g
- ◆ コンソメの素...少々 (0.75g)
- ◆ 胡椒...少々

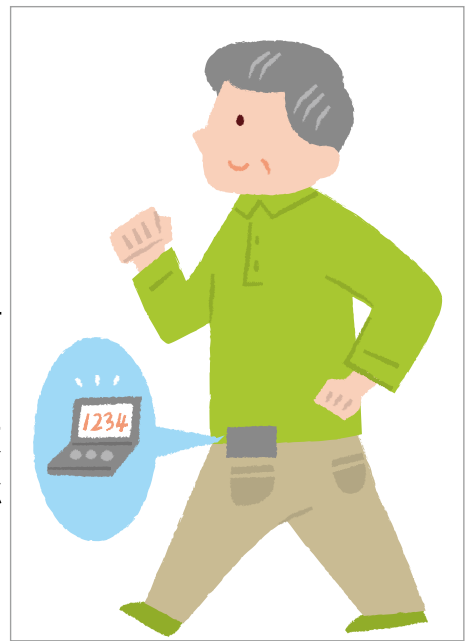
(1人分) カロリー：195kcal 炭水化物：7.2g 塩分：0.6g

- ① 白菜は1/4に、大きな葉は1/6に切ります。ハムは0.5cm角に切り、パセリはみじん切りにします。
- ② 鍋に牛乳、生クリーム、コンソメを入れ加熱したら、白菜を重ねて入れます。ハムを散らして落とし蓋をして、沸騰したら弱火で20分程煮込みます。
- ③ 最後に胡椒を振ります。

## 運動療法の「なぜ」がわかる ～糖尿病患者さんが歩くことの 効果とは？～

監修：田村好史  
順天堂大学国際教養学部  
グローバルヘルスサービス領域 教授

ウォーキングは手軽に取り組めるため、運動療法として実践している2型糖尿病患者さんも多いと思います。歩くことの主な効果は、糖を筋肉に取り込ませやすい体質に改善することです。実は、運動することで消費できるエネルギーは、それほど多くはありません。運動した分、食事を増やしてもいいと考えるのは誤りです。ウォーキングを継続するには、歩くことの意味や効果を知り、目標を持つことが大切です。歩数計は、活動量を数値として知ることができることから、目標設定などができる点でモチベーションの維持につながることも報告されています。



### ▲▽▲生活習慣サポートより▲▽▲

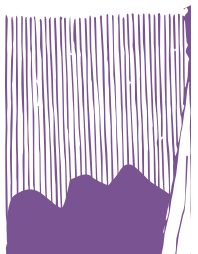
年末年始は食事、生活リズムが乱れる季節。血糖コントロール、体重管理が難しくなります。年末年始は下記の事に注意してお過ごしください。

- 朝・昼兼用食にせず、1日3食の規則正しい食生活を。
  - 夕食のボリュームが大きくなりがち！なるべく3食均等に。
  - 暴飲暴食の防止に、野菜などの食物繊維を含む物から先に食べる。
  - 年末年始のスケジュール管理し、飲み会への参加回数を決める。
  - お節料理、汁物、煮物の塩分・糖分に注意して食べましょう。
- 年末年始を上手に乗り切り、自己管理に努めましょう。

### ■ □ ■ お知らせ ■ □ ■

◎12月29日～1月4日までの間、休診致します。

◎傘の忘れ物が多数ございます。お心当たりの方はお申し出下さい。  
1月31日まで保管しその後処分致します。ご了承ください。



## すぎのこ通信

12月号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

イベントは当院が主催するものではありません。期限を過ぎたものが含まれたり、内容が変更、中止になる場合もあります。事前に問合せ先にご確認ください。

この通信は『院内通信 by QLife』を使って作成しています。