



### 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服薬管理で 気を付けたいことは？

糖尿病の治療では、薬の管理が自分でできるかどうか、治療効果に影響することもあります。高齢2型糖尿病患者さんは、認知症が起こりやすくなっています。服薬やインスリン注射を忘れてしまう場合は、カレンダーに印をつけたり、服薬管理用のピルケースなどを使用するなど、できるだけ自己管理ができるような工夫が大切です。認知症が進行し、服薬管理が難しくなった場合は、家族のサポートが必要になります。介護やケアが必要な場合は、介護保険制度もあるので、お住まいの地域包括センターに相談してみましょう。

監修：横手幸太郎  
千葉大学大学院医学研究院  
細胞治療内科学講座 教授



### 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



#### 🍷 タラのムニエル



#### 材料 (2人前)

- ◆ タラ...2切れ (140g)
- ◆ 塩...少々 (1g)
- ◆ 胡椒...少々
- ◆ 小麦粉...小さじ1/2 (1.5g)
- ◆ オリーブ油...大さじ1/2 (6g)
- ◆ アスパラガス...2本 (50g)
- ◆ トマトダイス缶...120g
- ◆ 砂糖...小さじ1 (3g)
- ◆ 玉葱...1/8個 (15g)
- ◆ オリーブ油...少々 (0.7g)
- ◆ 塩...少々 (0.7g)
- ◆ 胡椒...少々

(1人分) カロリー：114kcal 炭水化物：6.4g 塩分：1.1g

- ① タラに塩胡椒を振り、小麦粉をまぶします。アスパラガスはさっと茹でます。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、タラを焼きます。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ、みじん切りにした玉葱をしんなりするまで炒めます。トマトダイス缶と砂糖を入れ中火で5分程煮込み、塩胡椒で味を調えます。
- ④ 皿にアスパラガスとタラを盛り付け、③のトマトソースをかけます。

## 運動療法の「なぜ」がわかる ～運動療法における低血糖への注意～

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

運動療法は、血糖値を低下させインスリン抵抗性を改善させる効果があり、2型糖尿病患者さんに有効な治療法です。運動療法は、特に制限のない場合は、自分のライフスタイルにあわせていつ行ってもいいですが、食後1～2時間に行うと食後の高血糖が改善することから、空腹時や食前に運動するよりもプラズアルファの効果期待できます。

インスリンやインスリン分泌刺激薬を使用している患者さんでは、低血糖になりやすい時間帯があるため注意が必要です。



〇〇〇〇〇〇 2月10日は「フットケアの日」です 〇〇〇〇〇〇  
今では糖尿病患者さんだけでなく、一般的にもフットケアの大切さを広める動きが盛んになってきています。

足を守ることでQOLを維持し、健康寿命を延ばすことにもつながります。

歩くだけで体重の1.2倍を支えている足。自分の足に興味を持ち、いたわってあげましょう。

糖尿病患者さんのフットケアは、神経障害・循環障害・抵抗力の低下・視力の低下などから、ちょっとした傷が潰瘍や壊疽となり重症化しやすいため、特に重要視されています。

当院では糖尿病患者さんの足を守るための看護師がいますので、気になる症状がある、足のケアって何をしたらいいのかわからない、足を診るってどんなことをするの?など、何でもお尋ね下さい。



\*... すぎのこ通信 ...\*

2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。

QLife 『院内通信 by QLife』運営者 株式会社QLife 東京都港区赤坂1-11-44 赤坂インターシティ10F 03-6685-2515