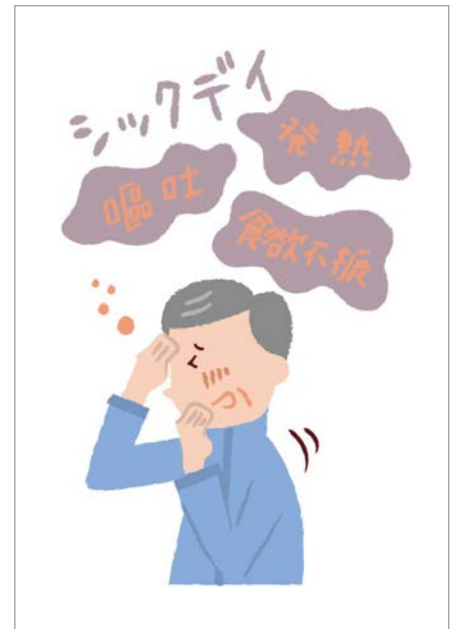


高齢2型糖尿病患者さんの 風邪による脱水と高血糖リスク

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

「風邪は万病のもと」と言われますが、ご高齢の方の風邪は肺炎を引き起こすなど重症化しやすい傾向にあります。発熱、下痢や嘔吐などの症状が出る「シックデイ」には脱水を生じる可能性があり、血糖値の上昇などにもつながるため注意が必要です。特にご高齢の方では、脱水を自覚しにくいことがあり、血糖値が乱れる原因にもなります。

風邪の流行時は人混みを避けるなど予防が第一ですが、もし風邪をひいてしまったら、重症化を防ぐためにも主治医の先生を受診するようにしましょう。



今日からできる食事療法 ～がんばり過ぎない食事療法のポイント～

監修：遅野井 健
那珂記念クリニック院長

初めて2型糖尿病と診断された患者さんで、前向きに生活改善に取り組もうとする方でも半年、1年経つと元の生活に戻ってしまう方を良くみかけます。主な原因としては、完璧に食事・運動療法をこなそうと頑張りすぎてしまうことにあります。特に食事療法は長期的に継続すること、つまりその食生活になれることが重要です。初期段階では焦らずに取り組むこと、ご自身の生活の中で譲れないポイントや一番の楽しみは残すなど、試行錯誤をくり返して長期間継続できる範囲の食生活を主治医の先生や看護師さんと相談しましょう。





大根と豚ロースの煮物



材料（2人前）

- ◆ 大根…250g（1/4本）
- ◆ 豚ロース肉（赤身）…150g
- ◆ 出汁（かつお、昆布）…200cc
- ◆ みりん…25g（小さじ4強）
- ◆ 濃口醤油…25g（小さじ4強）

（1人分）カロリー：181kcal 炭水化物：12.2g 塩分：2.1g

- ① 大根は皮を剥いて、5cm角の乱切りにし、柔らかくなるまで茹でます。
- ② 豚肉は5cm角に切ります。
- ③ 鍋に①の大根を並べて、②の肉をその上に乗せて、みりと濃口醤油を加え、中火で落とし蓋をして煮ます。

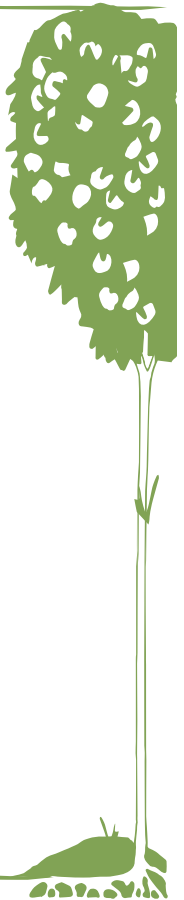


<クリニックスタッフより>

そろそろ花粉の季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今月号では、花粉症の予防についてお伝えします。

花粉症は花粉アレルギーの事で、くしゃみや鼻水、涙を出す事で花粉を洗い流そうとしているのです。2～3月はスギ花粉、4～5月はヒノキ花粉、6～8月はイネ科花粉、8～10月はブタクサやヨモギなどの雑草花粉が飛散します。

風の強い晴れた日は外出を控えめにし、やむを得ず外出をする時は、目・鼻・口からの花粉侵入を防ぐためにプロテクター付きのメガネ、マスク・スカーフ・帽子を着用しましょう。また、衣服は花粉の付着しにくいスベスベした素材を選び、髪が長い人はコンパクトにまとめましょう。家に入る時は花粉を払い、帰宅したら顔・手・目・鼻を洗い、うがいをしてください。風邪の予防にもなりますよ！



…すぎのこ通信…

3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。