

糖尿病腎症は血圧が高い人ほど進みやすい

監修：荒木 厚
東京都健康長寿医療センター
内科総括部長

腎臓の働きは加齢と共に悪くなります。2型糖尿病患者さんでは、血圧が高い状態が続くと糖尿病腎症が悪化し、腎臓の働きがさらに悪くなります。糖尿病腎症が進行すれば人工透析になるなど日常生活に影響が出てくる可能性もあります。

高血圧を合併した2型糖尿病患者さんは、血圧も適切な管理が必要です。主治医に相談して、生活の質を落とさずに塩分をうまく制限するような食事の工夫を心がけましょう。



糖尿病患者さんでも美味しく楽しいおかず

管理栄養士 市野真理子
デザイナーフーズ株式会社



きのこと春菊のたらこ和え



材料 (2人前)

- ◆ しめじ...67g (1/2 パック強)
- ◆ エリンギ...67g (1/2 パック強)
- ◆ 春菊...67g (1/2 束強)
- ◆ たらこ...57g (2/3 腹)
- ◆ 胡椒...0.1g (少々)
- ◆ サラダ油...8g (小さじ2)

(1人分) カロリー：98kcal 炭水化物：5.6g 塩分：1.4g

- ① しめじは石づきを取りばらし、エリンギは縦半分に切り、しめじの長さに合わせて斜め切りに。春菊は3cmの長さに切ります。たらこは焼いてほぐします。
- ② フライパンにしめじとエリンギを入れ蓋をし蒸し焼きにします。しんなりしたら、サラダ油を入れ春菊を加えます。胡椒をふり、さっと炒めて蓋をします。
- ③ 春菊がしんなりしたら、たらこを混ぜ合わせます。

日常生活の中でできるストレッチ運動 ～タオルを使って体側を伸ばす運動～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジックセンター
准教授

体側にある腹斜筋は、内臓の保護や寝ている状態から体を起こすために使うだけではなく、姿勢維持の役割も果たしています。上半身をまっすぐに保ち正しくストレッチするために、今回はタオルを使ったストレッチ運動を紹介します。まずタオルを体の後ろに回し、右腕を上、左腕を下にして両端を握ります。そのままタオルを右手で上に引っ張りながら体をゆっくりと左側に倒し、右の体側を伸ばします。最も伸ばした状態で20秒姿勢を保持したら、ゆっくりと元に戻します。左右1セットで5セット程度行いましょう。



-----気を付けよう！年末年始の過ごし方-----

これからの季節、イベントや外食の機会が増える方も多いのでは？
仕事は長期の休みに入り、生活リズムもいつもと違うものになりがち。
血糖コントロールが不安定になりやすいこの時期を、上手に乗りきる
ポイントは3つ。

①長期の休みに入っても、生活リズムを崩さない！

昼近くまで寝て、朝昼兼用の食事になったり、間食が多くなってはいけません。1日3食摂取し、規則正しい生活リズムを維持しよう。

②食事会では食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう。

外食でも、野菜から先に食べ、ゆっくりよく噛んで食べることで、食べ過ぎを防止しましょう。

③ダラダラ過ごさず、なるべく体を動かそう！

買い物や散歩に出るようにしよう。年末の買い物、初詣の際にも出来るだけ歩きましょう。



... すぎのこ通信 ...

12月号

こすぎ内科クリニック

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。

 『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