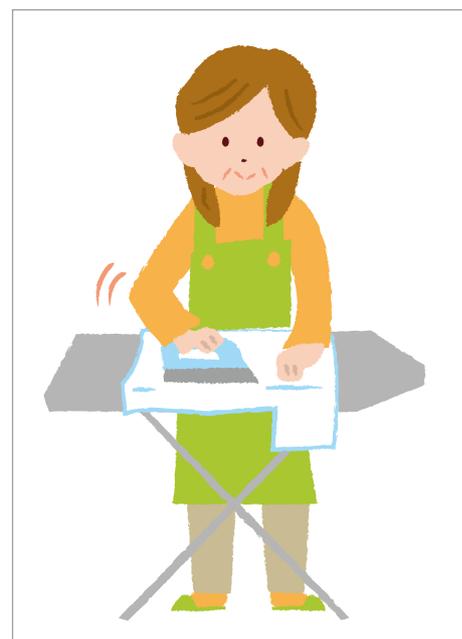




運動療法の「なぜ」がわかる ～立っているだけでエネルギー消費量が 上がる～

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

日常生活でエネルギーを消費するためには、同じ動作でも座ったままより、立って行う方が効果的です。イギリスで行われたデスクワークの人を対象とした研究では、椅子に座ったまま仕事をする時と立ったまま仕事をする時とに分け、昼食後約3時間の血糖値を比較しました。その結果、立ったままで仕事した時の血糖値は、座ったまま仕事をした時の4割程低い数値だったことが分かりました。いつもは座って行っている作業も立ってできる部分は立つように心がけてみてはいかがでしょうか。



おいしくたのしい！糖尿病患者さんのおかず

デザイナーフーズ株式会社
管理栄養士 市野真理子



グリーンアスパラガスといろいろきのこの牛肉巻き



材料 (2 人前)

- ◆ 牛肉スライス (赤身) ...100g
- ◆ グリーンアスパラガス...76g (4 本)
- ◆ えのき茸...50g (1/2 袋)
- ◆ エリンギ...45g (1 本)
- ◆ 醤油...22.5 g (大さじ 1 と 1/2)
- ◆ みりん...7.5g (大さじ 1/2)
- ◆ 酒...10g (小さじ 2)

(1人分) カロリー：137kcal 炭水化物：8.3g 塩分：1.7g

- ① グリーンアスパラガスはさっと茹で4等分にし、えのき茸は石づきを取ります。エリンギは縦にスライスします。
- ② ①を牛肉スライスで巻きます。
- ③ つなぎ目を下にして全体的に焼き目を付けてから、蒸し焼きにします。
- ④ 醤油、みりん、酒を混ぜ合わせて、③にかけ味を染み込ませます。

高齢2型糖尿病患者さんの自律神経障害による膀胱の働きの低下

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

高齢2型糖尿病患者さんでは、血糖コントロールの不良な状態が続くと、排尿回数が1日に1～2回程度に低下することがあります。これは高血糖により感覚神経や膀胱を司る神経が障害され、尿意を感じにくくなるためです。また、膀胱の収縮力が低下して膀胱が増大すると排尿後も膀胱内に尿が残り、これが原因で尿路感染症などにもかかりやすくなります。このような症状を引き起こさないためにも、適切な血糖コントロール目標や生活習慣の改善方法を主治医の先生と相談しましょう。



『すぎのこ会』ご入会のお知らせ

昨年4月に糖尿病患者会『すぎのこ会』ができ丸1年がたちます。この会は医師、医療スタッフからの情報提供、会員相互の情報交換を介して、皆さんの糖尿病治療に役立つことを目的に設立されました。

『すぎのこ会』に入会されますと同時に、日本糖尿病協会にも入会となり、毎月日本糖尿病協会発行の雑誌「さかえ」を診察時にお渡しする特典もあります。また会食や小杉先生の講話を中心とした「集いの会」のご案内もあります。昨年は2度開催し、最新の治療法や患者様の体験談で楽しく学ぶことができました。

入会には年会費5000円が必要です。

ご興味のある方は当院受付までお願いいたします。

… すぎのこ通信 …

4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。

 『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