

知っておきたい糖尿病のキホン 糖尿病治療中の高齢者が海外旅行時に 気を付けたいこととは？

血糖値や合併症を管理できており、状態が落ち着いていれば海外旅行を楽しむのも良いでしょう。しかし、現地と時差が大きい場合は、経口血糖降下薬やインスリンの服用、あるいは注射時間を調節する必要があるため、旅行日程表などを主治医の先生に提示して適切な服用や注射時間を相談しておきましょう。また、最近は多くの航空会社で糖尿病用の機内食も用意されており、事前に予約すれば利用可能です。加えて、低血糖に対処できるようにブドウ糖、アメなどの補食と簡単な軽食も用意しておくとう安心です。

監修：横野浩一
北播磨総合医療センター病院長



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



春キャベツと大豆のスープ



材料 (2 人前)

- ◆ 春キャベツ...2 枚弱 (100g)
- ◆ パルメザンチーズ...小さじ 2 (4g)
- ◆ ベーコン...40g
- ◆ 塩...少々 (1g)
- ◆ 玉葱...1/4 強 (60g)
- ◆ 胡椒...少々
- ◆ ゆで大豆...60g
- ◆ 水...2 カップ (400cc)

(1人分) カロリー : 155kcal 炭水化物: 7.7g 塩分 : 1.1g

- ① 春キャベツは 3cm 角、ベーコンは 1cm 幅に、玉葱は薄切りにします。
- ② 鍋に①の材料と水を加えて、煮込みます。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、パルメザンチーズを入れ塩胡椒で味を調えます。

運動療法の「なぜ」がわかる ～食後血糖値を効果的に下げる 食後の運動とは～

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

健康な方でも食後には血糖値が上昇しますが、2型糖尿病患者さんでは食後に血糖値が過度に高くなることで、心筋梗塞や脳梗塞など重大な合併症リスクを高める可能性があります。食事で摂取したエネルギーを有効利用し、食後の血糖上昇を抑えるためには、食後1時間前後に運動を行うとよいでしょう。特に有酸素運動は骨格筋に働きかけ、インスリンの効き目を良くすることで血糖値を下げます。最近では30分に1度、3分くらい歩くだけでも食後血糖を良くする可能性も明らかになっています。ご自身に合った運動量の目安について主治医の先生と相談してみましょう。

食後1時間前後に有酸素運動



♪♪『すぎのこ会』よりご報告♪♪

4月15日(土)13時から上本町のシェラトン都ホテル四川料理

「四川」にて、糖尿病患者会「すぎのこ会」2年目の総会を開催致しました。初年度の会計や行事報告後の昼食は、当院管理栄養士とシェフが協議を重ねた献立で皆様に好評でした。

食事中は各テーブルで自己紹介をし、終始和やかな雰囲気の中、会員様同士交流を深める事が出来ました。体験談では糖尿病2型患者様から実体験やお好きな相撲の話があり、笑いに包まれる一幕も。顧問医からは「糖尿病と腎症」についての講演があり、難しい内容を解りやすく教えて頂きました。この会は会員同士の交流を深めたり、情報交換する事で治療やQOLの向上に役立てる事を目的としています。興味がありましたら、スタッフまでお尋ね下さい。

～～～クリニックからのお知らせ～～～

7月1日(土)講演会出席の為、臨時休診致します。

… すぎのこ通信 …

6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