

## 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定期検診の重要性とは？

加齢や糖尿病の罹患歴の長さなどに伴って、様々な合併症が生じやすくなります。しかも「歳のせい」と簡単に片づけてしまった結果、対応が遅くなってしまうこともありますので注意が必要です。気になる症状を感じたら、「歳のせい」などとご自身で勝手に判断せずに速やかに受診することが大切です。また、合併症の予防のためには定期的に健康診断を受け、全身をチェックすることが重要です。どのような内容の健診をいつ受診すべきかを主治医の先生と相談して、ムリなくムダなく治療に取り組みましょう。

監修：横野浩一  
北播磨総合医療センター病院長

定期的な健康診断を受けましょう



### おいしくたのしい！糖尿病患者さんのおかず



### ごぼうとトマトのご馳走サラダ



#### 材料 (2人前)

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| ◆ トマト…1/3 個 (30g)  | ◆ ごぼう…1/6 本 (30g) |
| ◆ 醤油…小さじ 2 (12g)   | ◆ 豚肉…30g          |
| ◆ レモン汁…小さじ 1 (5g)  | ◆ オリーブ油…小さじ 1(4g) |
| ◆ オリーブ油…小さじ 2 (8g) | ◆ 酒…小さじ 1 (5g)    |
| ◆ 水菜…15g           | ◆ 醤油…小さじ 1 (6g)   |
|                    | ◆ みりん…小さじ 1 (6g)  |

(1人分) カロリー : 105kcal 炭水化物: 5.9g 塩分 : 1.3g

管理栄養士 市野真理子  
デザイナーフーズ株式会社



- ① トマトを一口大に切り、醤油、レモン汁、オリーブ油をあわせ、たれを作ります。
- ② 水菜は 5cm の長さに切り、ごぼうはささがきにしてさっと茹でます。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、一口大に切った豚肉を炒め、酒、醤油、みりんとごぼうを入れて全体に絡めます。
- ④ 皿に水菜を盛り、その上に③をのせ、①のたれをかけます。

# 運動療法の「なぜ」がわかる ～糖尿病患者さんに必要な 1日の身体活動量とは～

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・スポーツロジーセンター  
准教授

最近の研究により、1日の中で座ったままの時間が長いほど肥満、高血糖など様々な疾患リスクが上昇するため、座る時間を短くして運動や日常生活の中で活動量を増やすことを心がけると良いでしょう。現代は、自動車やエスカレーターなどにより便利になった一方、歩く機会はどんどん減っており、無意識に生活していると1日6,000歩未満になっている方が多くなっています。1日の活動量の目標は8,000歩ですので、まずは座っている時間を短くしてちょこちょこ動く、いつもより一駅手前に降りて歩いてみるなど、意識して歩くことを生活の中に取り入れるようにしましょう。



## ◆□◆□◆ 夏の水虫対策 ◆■◆■◆

夏になると趾の間がジクジクする、痒くなる…。それって水虫かも?! 水虫は、カビの一種である白癬菌が感染した状態です。高温多湿を好む白癬菌が活発になる夏に、症状が出る人が多いのです。

そもそも、糖尿病の人は、なぜ水虫をきちんと治療しなければならないのでしょうか？それは、水虫の症状が足に傷をつくるきっかけになってしまふからです。水疱・ただれ・乾燥・ひび割れ・痒みによって傷ができてしまうと、感染しやすい糖尿病の患者さんは、炎症や化膿を起こし、あっと言う間に重症化し、足壊疽まで進行する場合もあります。

まずは足をきれいに洗って乾かすこと。傷がつかないように優しく洗いましょう。趾の間もしっかり水分を拭き取ります。そして、水虫かなと思ったら、自分で判断せず皮膚科で診察・検査を受けてくださいね。

## \*...すぎのこ通信 ...\*

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。

7月号

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