

## 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 QOLを下げる尿失禁とは？

監修：櫻井孝  
国立長寿医療研究センター  
もの忘れセンター長

血糖値が高い状態が続き、膀胱の自律神経障害が起これると、尿を出したり我慢したりするコントロールが上手くいかず、気が付かないうちに尿が漏れてしまう症状がでることがあります。血糖の高い高齢2型糖尿病患者さんは、こうした尿失禁がより起こりやすく、いつ漏らしてしまうかわからない不安などから、生活に支障を来し、QOL（生活の質）を低下させる大きな要因にもなります。尿失禁に気づいたら、主治医の先生に相談しましょう。



## 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



### きのここと野菜のゴーヤチャンプル

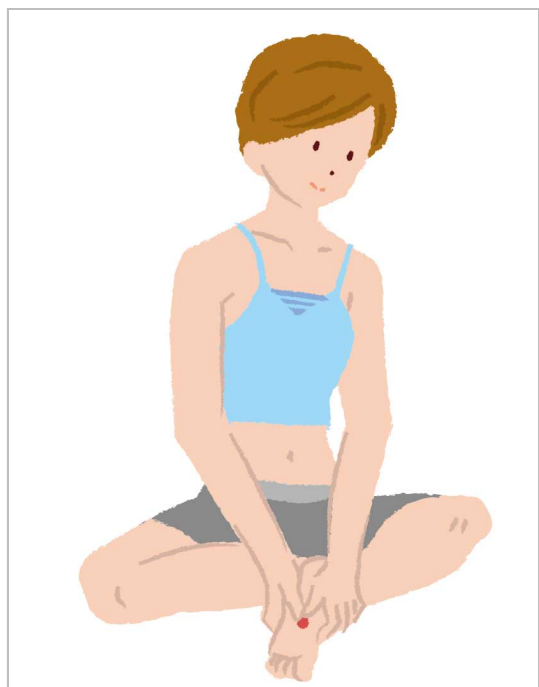


#### 材料（2人前）

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| ◆ ゴーヤ...1/2 個（100g）  | ◆ 醤油...大さじ 1（18g） |
| ◆ 人参...1/2 本（50g）    | ◆ 塩...少々（0.5g）    |
| ◆ しめじ...1/2 パック（50g） | ◆ 胡椒...少々         |
| ◆ 乾燥きくらげ...2g        | ◆ 鰹節...5g         |
| ◆ 卵...2 個（112g）      |                   |
| ◆ 胡麻油...大さじ 1（12g）   |                   |

（1人分）カロリー：179kcal 炭水化物：7.2g 塩分：1.8g

- ① ゴーヤは種をとり、薄切りにして、さっと塩茹でします。人参は千切り、石づきをとったしめじはばらし、きくらげは戻して千切りにします。
- ② 熱したフライパンに胡麻油を半量入れ、溶き卵を入れ混ぜて取り出します。
- ③ 残りの胡麻油で、しめじ、人参、ゴーヤ、きくらげを炒めたら、②の卵をもどして混ぜ合わせます。鰹節と醤油を加え、最後に塩胡椒で味を整えます。



## 疲れが溜まってつらいときは湧泉のツボを

足裏の人差し指と中指の間から、かかとまで線を引いた、真ん中よりつま先寄りにあるのが湧泉（ゆうせん）のツボです。「湧く泉」の表記のように、体力や気力を高めて体全体を元気にする効果があるといわれています。左右の親指を重ねてツボに置き、少し痛いと思うくらいの強さで3～5回圧をかけます。指での刺激が弱いと感じる場合は、青竹などの道具を使って刺激を与えてもよいでしょう。

### ☆☆☆生活習慣サポートより☆☆☆

今年も『暑い』夏になりそうですね。脱水や熱中症予防のため外出時は水やお茶を持ち歩く方も多いと思いますが、屋外のみならず屋内での脱水や熱中症になる方も以外に多いもの。ご家庭での予防法をご紹介します！

☆時間帯を気にせず、暑さは我慢しないでエアコンを点けましょう。

エアコン温度28度でも暑いと感じたら、少し温度を下げましょう。

☆台所や風通しの悪い室内、直射日光の当たる場所は扇風機等で

室内の空気を回したり、遮熱カーテンを利用しましょう。

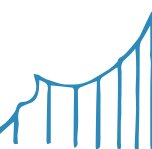
☆食事中はもちろんのこと、1時間に1回はコップ1杯程度の

水分補給を！特に高齢者はこまめに摂りましょう。

1日3食規則正しい食生活で栄養不足にならないように気をつけ、脱水や熱中症から自分の身を守りましょう。

### ≪ クリニックからのお知らせ ≫

8月11日（金）～15日（火）まで夏季休診となります。



### \*…すぎのこ通信…\*

### 8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。