

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 白内障リスクとは？

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

高齢者に多い白内障は、水晶体が濁って視力が低下する病気です。ただし、高齢2型糖尿病患者さんの場合、糖尿病による高血糖と老人性の変化が重なって、より若いうちから白内障になりやすいため、注意が必要です。糖尿病が原因の白内障は、水晶体の中心部から始まるため、視力低下を強く感じます。白内障による視力の低下は元にもどりませんので、予防のため、進行を遅らせるためにも、定期的に検査を行い、主治医の先生の指導のもと、血糖コントロールに取り組みましょう。



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



アジの南蛮漬け

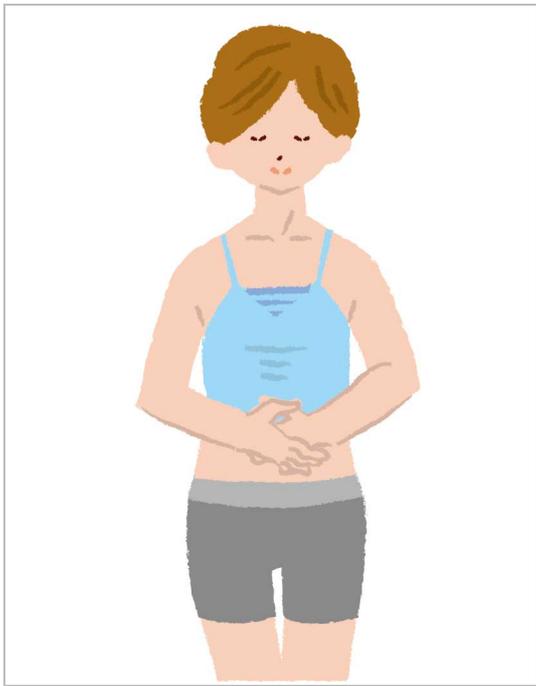


材料 (2 人前)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| ◆ アジ...160g | ◆ 人参...10g |
| ◆ 塩...少々 (1g) | ◆ ピーマン...10g |
| ◆ 胡椒...少々 | ◆ 赤パプリカ...10g |
| ◆ 小麦粉...大さじ 1 弱 (8g) | ◆ サラダ油...大さじ 2 (24g) |
| ◆ サラダ油...小さじ 2 強 (10g) | ◆ 米酢...大さじ 1・1/3 (20g) |
| ◆ 玉葱...1/3 個 (40g) | ◆ 塩...少々 (1.2g) |

(1人分) カロリー：289kcal 炭水化物：6.7g 塩分：1.3g

- ① アジは3枚おろしにし、塩胡椒をふって小麦粉をまぶしたら、フライパンにサラダ油を熱し、アジを焼きます。
- ② 玉葱は薄切り、ピーマンと赤パプリカ、人参は千切りにします。
- ③ ボールにサラダ油、米酢、塩を入れて混ぜ合わせ、焼いたアジ、玉葱、ピーマン、赤パプリカを漬け込みます。



やる気が出ないときは神闕のツボを

神闕（しんけつ）とはおへそのことで、全身のエネルギーや自律神経を司っています。おなかを冷やしてはいけないといわれるのも、おへそが気・血・水すべてのエネルギーに関わっているから。神闕を刺激するときは指を使用せず、手のひらでゆっくりと圧をかけます。お腹が冷えていると感じるときは、カイロやお灸などで温めると全身が温まってくるでしょう。

☆☆☆生活習慣サポートより☆☆☆

スポーツの秋と言いますが、運動しなくちゃ！と新しく始めるのは時間もないし、面倒臭いし…と億劫になりがち。でも、いつもの生活に一工夫するだけで活動時間を増やす事ができますよ！

例えばこんな風に…

○背筋を伸ばし良い姿勢をキープする ○椅子、ソファの背もたれは使わない ○新聞は自分で取りに行く ○歯磨き中のその場足踏みやつま先立ち ○歩くときは速度に強弱をつける ○30分以上同じ姿勢をとらず、その場で立ったり座ったりする ○飲み物はその都度台所まで取りに行く ○洗濯物はなるべく高い位置干し、背筋を伸ばす等々 簡単な事でも毎日少しずつ行うことで活動時間が増えます。筋肉に刺激が加わり、筋力や代謝のアップに繋がります。体が引き締まり、姿勢も良くなって若返り効果も期待できます♪

まずはいつもの生活の中で出来ることから始めてみませんか？

…すぎのこ通信…

10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。