

知っておきたい糖尿病のキホン 血糖コントロールにも影響する 糖尿病患者さんの歯周病とは？

歯周病は、原因菌の感染による慢性的な炎症で、糖尿病の合併症の1つです。歯周病になると、インスリン抵抗性が上昇し、血糖コントロールが悪化します。歯周病と糖尿病は相互に関連し、特に高齢者の糖尿病患者さんでは罹患率が高いため注意が必要です。

歯周病治療によってインスリン抵抗性が軽減し、血糖コントロールも改善すると考えられていますので、糖尿病の治療とともに定期的な口腔ケアも行いましょう。

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



おいしくたのしい！糖尿病患者さんのおかず



鶏肉のみぞれのせ



材料 (2人前)

- ◆ 鶏むね肉...3/4切れ (200g) ◆ 水...少々
- ◆ 大根おろし...60g
- ◆ 大葉...5枚 (2.5g)
- ◆ 塩...少々 1g
- ◆ 胡椒...少々
- ◆ ポン酢...大さじ1強 (18g)

(1人分) カロリー : 155kcal 炭水化物: 2.2g 塩分 : 1.1g

管理栄養士 市野真理子
デザイナーフーズ株式会社



- ① 鶏むね肉は一口大に切り、厚い部分は切れ目を入れ開き、包丁の裏でたたいて薄くのばし、塩胡椒を振ります。フライパンで両面に焼き色がつく程度焼いたら、少し水を加えて蓋をして蒸し焼きにします。
- ② 大根おろしは水気を切ります。大葉は千切りにします。
- ③ 皿に①を盛り付け、大根おろしと大葉を乗せ、ポン酢をかけてます。

運動療法の「なぜ」がわかる ～運動療法における準備運動のやり方～

監修：田村好史
順天堂大学国際教養学部
グローバルヘルスサービス領域 教授

運動療法を行う前には、準備運動を意識しましょう。準備運動を行うことで、筋や関節などに対する障害の予防、転倒などの事故防止にもなり、運動を行いややすくなります。また、心臓などに対する負担も軽減できます。準備運動は、5分間位かけ、ゆっくりと目的の強度へ上げていくことで、徐々に血流量が増え、筋肉も温まり柔軟性が向上します。何事も、「急に」「強い」運動はさけて、ゆるやかに始めて終わることをイメージしましょう。



»»»»» 3月8日は『世界腎臓デー』です。<<<<<

腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みで、毎年3月の第2木曜日に実施されます。

そこで今月は糖尿病性腎症のお話。

糖尿病性腎症は第1期（腎症前期：正常）から第5期（透析療法期）に分類されます。

微量蛋白尿がみられる第2期（早期腎症期）はほとんど症状がありません。第3期（顕性腎症期）・第4期（腎不全期）になると浮腫や血圧の上昇、倦怠感・貧血症状などがみられるようになります。

腎臓での血液中の老廃物除去能力が著しく低下すると透析療法（第5期）となります。

早期に治療すれば病期が戻る可能性もありますが、治療が遅れて病期が進むと元に戻らなくなってしまいます。

腎症の発症と進展防止には血糖と血圧の管理が大切です。

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。

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

3月号