

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高血糖を引き起こす シックデイとは？

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

シックデイとは、糖尿病患者さんが治療中に体調を崩した状態のことをいいます。シックデイになると身体にストレスがかかり、いつもより血糖値が上がりやすくなります。また、いつもと同じ薬物療法を行うと、お薬の副作用がでることもあります。高齢2型糖尿病患者さんは、シックデイの際は脱水状態になりやすいため、十分な水分補給が大切です。食欲がないときは、お粥など消化の良い食べ物でエネルギー補給をしましょう。体調を崩したときは、早めに主治医の先生に連絡し指示を受けてください。



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



春キャベツと鶏ささみの中華サラダ



材料 (2 人前)

- ◆ 春キャベツ...3 枚 (120g)
- ◆ スプラウト...1/3 パック (8g)
- ◆ 鶏ささみ...1.5 本 (70g)
- A
- ◆ すりごま...小さじ 2 弱 (5.3g)
- ◆ 胡麻油...小さじ 1/2 (2g)
- ◆ 淡口醤油...小さじ 2/3 (4g)
- ◆ 塩...少々 (0.3g)
- ◆ 胡椒...少々

(1人分) カロリー：78kcal 炭水化物：3.9g 塩分：0.5g

- ① キャベツは一口大に切り、さっと茹で、スプラウトは洗って根元を切ります。
- ② 鶏ささみは筋を取って茹で、フォークなどで裂きます。
- ③ ボールに①と②と合わせ調味料Aを入れて、食材を持ち上げるようにして優しく混ぜ合わせます。

運動療法の「なぜ」がわかる ～糖尿病患者さんの運動の質とは～

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

糖尿病患者さんが、適切な運動療法を行うためには、どの程度(時間や頻度)の運動を、どのような強さ(質)で行うかが大切です。ウォーキングでも、ゆっくりと歩くのと少し息が上がる程度の強さで行うのでは運動量が異なります。週に3～5回、できれば毎日、有酸素運動を20～60分間行い、合計で週に150分程度を目安に行いましょう。強さの目安は、「楽である」または「ややきつい」と感じる程度です。スクワットや腹筋運動など、筋肉に抵抗をかけながら繰り返すレジスタンス運動も週に2～3回、同時に行うと、より効果的です。



心地よい風と色鮮やかになってきた花や木々。寒さで縮こまっていた体を伸ばし、春を感じに出かけてみましょう。今回は【歩くための靴選び】についてポイントをあげました。参考にしてみてください。まず足の形を観察しましょう。四角い足、左右で大きさが違う足、第2趾が長い足、足の甲の高さ、土踏まずの高さ。自分の足の特徴がわかったらさっそく靴選びです。選ぶときのポイントは

- ①ひもで調節できる。
- ②アーチを支える中敷き入り、土踏まずの位置がフィットしている。
- ③しっかりした硬さのあるかかとで固定される。履き口が外側のくるぶしに当たらないもの。
- ④靴の先端に適度な厚みがある。

自分の足に合うか必ず試し履きをして、少し歩いてみます。足の形や目的に合わせて靴を選ぶことはフットケアの1つです。軽やかな足元で春の楽しみを増やしましょう。

* . . . すぎのこ通信 . . . *

4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