

# すぎのこ通信 秋号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2018年9月発行



皆さんは、ご自分の血糖がどのように変化しているかを知っておられますか？

食前血糖は大丈夫でも、食後には血糖が 300mg/dl 以上になっているかもしれないです。また夜間には血糖が下がり、知らないうちに低血糖を起こしているかもしれないです。

指先で血糖を自己測定している方でも、判るのはその時点だけで、1日中の血糖の動きが判るわけではありません。

最近、500円玉くらいの器具（商品名をリブレと言います）を腕に装着すれば、血糖を持続的に測定し、読み取り機（リーダー）をかざすと、現在の血糖値、血糖が上昇しているか下降しているかの血糖の動きが確認できるシステムが開発されました。

注射で治療中の方では保険診療で使用できるようになり、入浴も可能で、それほど気にならず、2週間使用可能です。私を含めスタッフ全員が経験しましたが、問題ありませんでした。興味のある方は、スタッフにぜひ御相談ください。

（糖尿病協会月刊誌「さかえ」4月号 西村理明先生の記事をご参照ください）

文責：小杉圭右



## インスリン注射としこりとの深～いつながり

同じ場所に繰り返し注射をすることで皮下組織が硬くなってできた「しこり」のことをインスリンボールといいます。注射部位を変える必要があるとわかっていても、日ごろの習慣で「つい、いつもの場所」に手が伸びてしまい、同じような場所に注射していたり、痛みの少ないところに集中したりするとしこりができやすくなります。

しこりになった場所に注射をすると、インスリンの吸収が悪いため思うように効果が得られなくなることがあります。もし、しこりに気づいたらそこを避けて注射しましょう。

ただしインスリンが予想よりも良く効くことがあるので注意が必要です。

しこりは作らないことが第一です。注射部位に何らかの変化がある方は見直しが必要かもしれません。しかし、先ほども述べたようにインスリンの効き方が変わることもあるので、医師・看護師にご相談ください。

インスリンボールのセルフチェック法や注射部位のずらし方など、

詳しくは「さかえ 2018年7月号」をご覧ください。

看護師：池添美智子



11月14日は『世界糖尿病デイ』

大阪糖尿病協会でも様々な場所でイベントを開催されます。大阪城天守閣・通天閣・天保山大観覧車が糖尿病シンボルカラーのブルーでライトアップされます。色んな場所から眺めることができますのでお楽しみください。

採血時にこんなことを感じていませんか？

なぜ一本の採血管で採血できないの？

なぜ何本も必要なの？

血液検査といっても検査項目によって採血量はもちろん扱い方が異なります。例えば、肝臓、腎臓、脂質、電解質やホルモン等の生化学検査では一度血液を凝固させてから血液中の液体成分（血清）のみを分離して検査します。（血清分離するまでに少し時間がかかるため結果報告までに時間を要します。）

血液細胞を検査する場合は採血管に血液を固まらせない薬（抗凝固剤）を入れておく必要があります、一部でも血液が固まってしまうと赤血球や血小板といった細胞の数が実際より低値となってしまいます。血糖は採血後もしばらくは分解され続けるのでその分解を止める働きのある抗凝固剤の入っている採血管、その他に血液の固まる力を調べるための採血管など様々な種類があります。目的の検査項目に合わせた採血管に採血しないと検査結果に影響を及ぼします。

診断や治療を誤らないためにも必要量の採血にご協力お願いいたします。

臨床検査技師：梅脇和歌子



### 作ってみよう！

今回はさかえ 2018年2月号 P16 記載の『ふんわり玉子のきのこあんかけ！』を作ってみました！秋にぴったりのきのこを使ったおかずです。

《材料》1人前

- ・豚ロース 20g
- ・きのこ類 40g
- ・だし 40g
- ・片栗粉 2g(小さじ 2/3)
- ・卵 1個
- ・牛乳 10cc
- ・塩 0.3g(小さじ 1/20)
- ・胡椒 少々
- ・ゴマ油 2g(小さじ 1/2)
- ・貝割れ大根 適量
- ・トマト 2個

A

- おろし生姜 1g
- 酒 1g(小さじ 1/5)
- 薄口醤油 2g(小さじ 1/3)
- みりん 3g(小さじ 1/2)
- 合わせ味噌 2g(小さじ 1/3)

《作り方》

- ① きのこは食べやすい大きさに切る
- ② 鍋で豚肉、きのこを炒める
- ③ ②にだしを加え一煮立ち A を入れ味つけ。
- ④ 沸騰したら片栗粉でとろみをつける
- ⑤ お皿に盛り付ける。
- ⑥ ボウルに卵を割り入れ、牛乳、塩、胡椒を加え、フライパンにごま油をひき、温まったら卵を流し入れる。オムレスの形を整える。
- ⑦ 完全に火が通る前に火を止めて、⑤のお皿のきのこあんの上に盛り付け貝割れとトマトを彩りに飾る。

この料理では 195kcal、塩分 1.2g。表1 0.1単位 表3 1.5単位摂ることができます。きのこは食物繊維を多く含む食材、旬の食材でもあります。生姜には体を温める効果もありこれからの季節に合うおかずの1品です。

管理栄養士：今藤祥子



すぎのこ通信は「さかえ」を参考に作成しております。「さかえ」とは日本糖尿病協会発行の月刊誌のことで  
当院患者会である「すぎのこ会」にご入会頂くと、特典として毎号お渡し致します。

ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

こすぎ内科クリニック内 すぎのこ会 06-6711-0970