



すぎのこ通信 年末年始号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2019年 12月 発

糖尿病合併症の一つである網膜症は、先進諸国における18-65歳の失明原因の1位となっています。

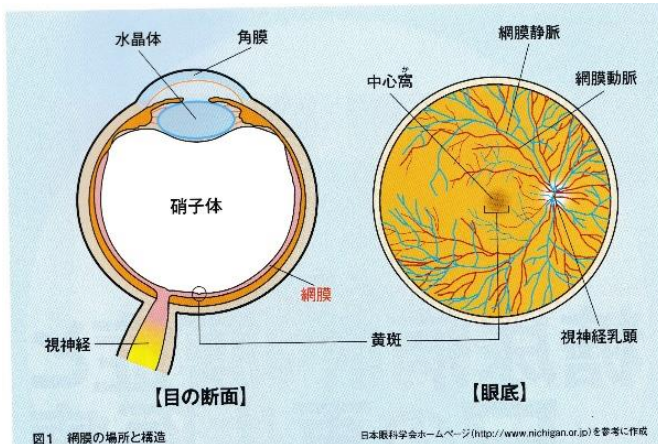


図1 網膜の場所と構造

日本眼科学会ホームページ(<http://www.nichigan.or.jp/>)を参考に作成

網膜は、目の後ろ側にある薄い神経の膜で、目をカメラに例えた場合、フィルムの役割を担っているものです。(図参照)

網膜には無数の細かい血管(毛細血管)が張り巡らされ、視神経細胞に酸素や栄養分を供給する役割をしていますが、高血糖状態が続くと毛細血管が傷つき、血行不良になってしまいます。

やがて網膜は酸欠状態となり、新しい血管(毛細血管)を生やして酸素不足を補おうとしますが、この新生血管は弱くてもろいため、すぐにちぎれて出血をおこします(網膜出血)。さらに病状が進むと、網膜剥離や緑内障を起こし、失明に至ることもあります。

と言っても、網膜症を早期に診断してレーザー治療などを受ければ、失明を防ぐことは出来ます。そのため、年1回は網膜のチェックを眼科で受けて頂くことが大切です。

(参考; さかえ10月号; 文責; 小杉圭右)

糖尿病から足を守る

「糖尿病が原因で足を切断」、このような話を聞いたことがある方は少なくないかと思えます。どんなことが原因となり、どんなことに注意をすることで、大切な足を守ることができるのでしょうか。足病変の予防とセルフケアについてお伝えします。

糖尿病足病変の大きな原因は、糖尿病の合併症である神経障害と血流障害の2つです。どちらも障害も検査でその有無や程度を知ることができますが、まずは予防が大切です。血糖コントロールはもちろん、血圧・コレステロールのコントロール、禁煙、運動があげられます。飲酒は神経障害を悪化させることがあるので注意が必要です。

予防と同時に大切なことは、足に傷を作らないような環境づくりを日ごろから心がけることです。乾燥や亀裂が起こらないように保湿をする、爪を切りすぎない、「たこ」や「うおのめ」ができにくいように靴の中敷きを工夫したり、できてしまった時には病院で削ってもらい、水虫があれば治療をするなど。毎日観察し、お手入れをすることで足を守ることができ、異常にもいち早く気付くことができます。

足に関心を持ち、糖尿病から足を守りましょう。



(参考; さかえ11月号; 文責; 池添美智子)

休診のお知らせ

12月29日(日)~1月5日(日)は休診させていただきます。

<<コンビニ・スーパーの活用方>>

コンビニやスーパーでさまざまな調理済み食品（惣菜）、冷凍食品が販売されています。便利に美味しいものが簡単に食べられるようになった一方で、「自分の好きな食事ばかり食べてしまうので栄養が偏る」などの問題点があげられます。

そして今回、調理済み食品を効果的に活用する方法をご紹介します。



図1 おにぎりうどんの改善例



図2 メロンパン+炭酸飲料の改善例

コンビニやスーパーで組み合わせやすいものを例に『問題点』と『改善点』をあげました。

図1 おにぎりうどん

『問題点』

炭水化物に偏り、野菜不足。

『改善点』

うどんをやめて、炭水化物を減らす。
納豆でたんぱく質を補う。

図2 メロンパンと炭酸飲料

『問題点』

菓子パンは食品後根表では嗜好品。
甘い飲料と合すると糖質の摂取が多くなります。

『改善点』

菓子パンをやめて、サンドイッチに変更し、野菜やたんぱく質を補う。
甘い飲料からカルシウムが豊富な牛乳に変更。



図3 ご飯+コロッケ2個+ポテトサラダ+コーンポタージュスープの改善例

図3 ご飯、コロッケ、ポテトサラダ、インスタントスープ

『問題点』 ご飯、芋類（コロッケ、ポテトサラダ）で炭水化物が多く、野菜不足。

揚げ物で高カロリーになり、インスタントスープを飲みきると塩分も高めに。

『改善点』 おかずをゆで卵とサラダチキンに変更。スープは海藻サラダに変更。野菜不足を解消し低カロリーで適塩に改善。

いろいろな調理済み食品を利用し工夫することで美味しく栄養バランスの良い食事になります。年末年始で自炊の機会も多く、面倒になりがちですが、コンビニやスーパーの調理済み食品は上手に活用しましょう。

(参考； さかえ 12月号； 文責； 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