



すぎのこ通信秋号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2020年 9月発行

COVID-19（新型コロナウイルス）に関するニュースでは、注意が必要な人として高齢者などとともに糖尿病患者さんが挙げられることがあります。

世界各国（主に中国とアメリカ）から COVID-19 に関する調査が報告されていますので、要点だけご紹介します。血糖コントロールが大切であることが判って頂けると思います。

1) 糖尿病があっても、COVID-19 にかかりやすいとは言えません。

中国・米国における COVID-19 患者さんに占める糖尿病の割合は 10.3%、10.9%と、両国の糖尿病有病率 10.9%、10.5%と大差ありませんでした。

2) 糖尿病があると、COVID-19 で重症化するリスクがあります。

重症で入院した患者さん、集中治療室での治療が必要になった患者さんで、糖尿病患者の割合は約 30%と約 3 倍高率でした。

3) 重症化しないためには、普段の血糖コントロールが大切です。

糖尿病患者でも血糖コントロールが良好な群の死亡率は、糖尿病ではない群と同等でした。一方、不良群での死亡率は約 4-5 倍高率でした。



（詳しくは「さかえ」2020年8月号を参照ください。文責；小杉圭右）

検査の話 （電解質）

電解質とは、体内の水分（体液）の中にとけている電気を通す物質。体内の水分調節、神経の伝達や筋肉の収縮を円滑にするなど体の維持や調節に重要な役割を果たしています。

主な電解質には、Na、Cl、K、Caなどがあります。

★主な電解質異常症★

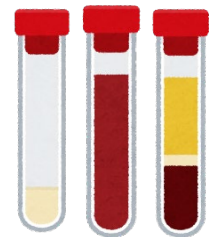
*低K血症—手や足のつりやこむらえり、嘔吐、下痢。長期間低K血症のままにしていると腎臓に障害をもたらすこともあります

*高K血症—自覚症状に乏しいがカリウムが高くなりすぎると重篤な不整脈を起こし死に至ることもあります。

*低Ca血症—腎機能低下がみられることあり、さらに低下すると骨からカルシウムが溶け出しやすくなる。手足がつりやすくなり、長期間低Ca血症でいると動脈硬化が促進されます。

*低Na血症—脱水を起こした場合に起こり、さらなる食欲低下、意識障害なども認められます。電解質異常の初期は多くの場合無症状です。自覚症状が出るようになると身体の臓器に影響を与え取り返しのつかない障害につながりかねません。腎臓や骨の病気、ホルモンの異常、脱水、内服薬などにより電解質異常を引き起こすことも少なくありません。主治医や管理栄養士にどのような薬や食品の摂取が適切か相談して健康管理に役立てていただきたいと思います。

（臨床検査技師 梅脇 和歌子）



腸内細菌を知る

腸内にさまざまな菌がバランスよく生息していると、健康状態に良い影響を与える代謝物質が産生され、免疫力が高まります。一方、腸内フローラ（腸内細菌の集まり）のバランスが乱れると、体に良くない代謝物質が産生されたり、免疫機能が正常にはたらくにくくなったり、腸管バリア機能が低下します。その結果、腸管の疾患だけでなく、自己免疫疾患や代謝疾患などさまざまな疾患の発症や憎悪の一因となる恐れがあります。腸内フローラのバランスは一人ひとり異なりますが、多種多様な菌が腸内に生息していることが体を健康な状態にする上で重要なポイントとなります。



健康維持のためにはバランスの良い食事が推奨されますが、いろいろな食品をバランスよくとることは腸内環境を整える上でも大切であるといえます。

腸内フローラを改善する乳酸菌やビフィズス菌が含まれる発酵食品、腸内細菌がエサにしている食物繊維やオリゴ糖を組み合わせることで、より効果的に腸内環境を整えましょう。

(2020年8月号さかえより 看護師 吉田 麻実)

作ってみよう

今年の残暑も厳しくなりそうですが、暑さで食欲が落ちたり、食事の支度が面倒臭くなっているませんか？

食べやすいもので済ませると、パンやおにぎり、お茶漬け、麺類や丼などの炭水化物に偏ってしまうことがあります。このような主食を単品で食べるより、おかずを組み合わせることで不足する栄養素を補い、食後血糖値の上昇を抑えることができます。

今回はさかえ2020年5月号の「サバ缶とキャベツのレンジ煮」を少しアレンジしました。野菜の食物繊維、魚のたんぱく質が摂れ、火を使わずに簡単に調理ができるおかずです。

「さば缶とキャベツのレンジ煮」

〈材料1人前〉

- ・サバ缶(みそ煮) 半分(約60gの身)
- ・キャベツ 100g
- ・豆苗 50g・人参 10g・土生姜 少々
- ・サバ缶の煮汁 半量

〈作り方〉

- ① キャベツは一口大に、豆苗は3,4センチ、人参、土生姜は千切りに切る
- ② 耐熱皿に切った野菜とサバ缶の身、缶の煮汁を入れる。
- ③ ラップをふんわりとかけて、電子レンジ600Wで4分加熱する。
(取り出すとき、器が熱くなっています。火傷に注意してください。)
- ④ サバの身を解しながら、野菜と一緒に召し上がりください。
お好みで七味をかけると美味しいですよ。

エネルギー223kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.7g 炭水化物 12.3g 塩分 1.0g

(2020年5月号さかえより 管理栄養士 今藤 祥子)



臨時休診のお知らせ

9月23日(水)は休診いたします。

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