



# すぎのこ通信

年末年始号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2020年12月発行

## 生活習慣改善に当院スタッフを活用ください。

新型コロナ感染が拡大し、制約の多い生活を強いられている方が多いと思います。

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、適正な生活習慣をすることがとても大切です。でもコロナ禍の状況では、実施は難しいのではないのでしょうか？

しかし、日常生活のちょっとした工夫で、生活習慣を改善させることは可能です。

当院には、「生活習慣の改善」について研修し、試験に合格した「糖尿病療養指導士」が、5名（看護師3名など）います。中でも田中治子管理栄養士（11月から勤務）には、栄養指導のみならず、運動など生活に関わることについて、皆さんのお役に立てるよう、「生活習慣指導」を担当してもらっています。

皆さんの色々な疑問に、私も応じるようにしたいのですが、時間的制約の中で「生活習慣」について十分にお答えできていないのが現実です。

是非、当院スタッフを利用いただき、コロナ禍など難しい状況を乗り切っていきましょう。

（糖尿病療養指導については、「さかえ 2020年12月号」を参照ください；小杉圭右）



## 低温火傷にご用心!!

寒さが身に染みる季節となりました。皆さんはどのように暖をとっていますか？いろいろな暖房器具がありますが、使うときに注意してほしいのが低温やけどです。

糖尿病神経障害のある方は、しびれや感覚鈍麻により「熱い・痛い」に気づけず、低温やけどを起こしやすいのです。低温やけどは時間をかけて熱が入るので、皮膚の深部までダメージを受けます。そのため、普通のやけどよりも難治性で、きちんとした治療が必要です。

低温やけどを防ぐために、暖房器具を用いて同じ部位を長時間温め続けないようにしましょう。就寝時に電気毛布や電気あんか・湯たんぽなどを使用する場合は、先に布団を温めておき、寝るときには消しておきます。こたつやホットカーペットも同じ姿勢でいると低温やけどを起こします。外出先でも使えるカイロは便利ですが、酸化反応が過剰に起こって高温になることがあります。肌に直接貼らずに肌着の上や靴下の外側につけましょう。

やけどを起こさないようにすることが第一ですが、万が一低温やけどができてしまったら、早期発見・早期治療が大切です。普段から足の観察を行い、重症化を防ぎましょう。

（さかえ 2020年1月号より

看護師；池添 美智子）



## 休診のお知らせ

12/29（火）～1/4（月）まで休診となります。あらかじめご了承ください。



## 減塩について

減塩が血圧管理に必要であることは皆さんもよくご存じかと思いますが、どのようにすればよいのでしょうか？

日本人の食事摂取基準 2020 年版の食塩摂取量の目標量は男性 7.5 g、女性 6.5 g/日未満、糖尿病患者さんでは動脈硬化予防の血圧管理をおこなうために 6 g/日未満に近づけることが望ましいと考えられています。

さて令和元年国民健康・栄養調査の結果、食塩摂取量の平均値は 10.1g（男性 10.9 g、女性 9.3 g）と目標量よりオーバーしており、食塩摂取源となっている食品のランキングは**1位カップめん**、**2位インスタントラーメン**、**3位梅干し**、**4位高菜の漬物**、**5位きゅうりの漬物**です。これらの食品をよく召し上がる方は工夫が必要なようです。

まずは、自分がどれくらい食塩を摂っているか調べてみましょう。

「あなたの塩分チェックシート」はさかえ 2020 年 1 月号の 9 ページに掲載されています。ぜひご覧ください。

（さかえ 2020 年 1 月号・9 月号より

管理栄養士；田中治子）

### 減塩のための工夫

①ラーメンなどの麺類はスープを残す



食塩相当量 麺・かやく **2.0g** スープ **2.8g**  
袋めん 1 食 100g

②漬物は代替えの食品を選ぶ



食塩相当量 **0.1g**  
味付け海苔 1 袋  
(8つ切り8枚 約3g)



食塩相当量 **2.2g**  
梅干し1ヶ 13g  
(可食部10g)



食塩相当量 **0.2g**  
とろろ昆布 3g



食塩相当量 **0.3g**  
らっきょう4粒 20g



## 動脈硬化の検査

動脈硬化は、知らず知らずのうちに進んでしまうサイレントキラー。血管が硬くなったり詰まったりすると動脈硬化になり、心筋梗塞や脳卒中に発展します。

動脈の詰まり具合や硬さをチェックするには ABI・CAVI 検査（あおむけに寝た状態で両腕、両足首の血圧と脈波を測定する）があります。自分の血管状態がどうなっているのか知ることからはじめ、日々の生活習慣で予防したり、重症化を防いだりしましょう。

（臨床検査技師；梅脇 和歌子）

### 心筋梗塞・脳卒中につながるリスク因子と改善策

リスク	改善策
高血圧	塩分を控える
LDL-コレステロール(悪玉)	バランスのとれた食生活 適度な運動を心がける
糖尿病	
肥満	
腎臓病	
喫煙	禁煙
家族の心臓病	

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す。「すぎのこ会（当クリニックの患者会）」会員の方に、毎号お渡ししております。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