



すぎのこ通信 春号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2023年4月発行



🌸 自律神経障害って何？ 🌸

糖尿病三大合併症として、網膜症、腎症とともに神経障害があります。神経障害の病型の一つに自律神経障害があり、臓器ごとに多様な症状があります。

例えば、心血管系では安静時頻脈（脈が 90-100/分以上）、不整脈や起立性低血圧などがあります。起立性低血圧の症状は、起立直後のめまい、脱力、眼前暗黒感などですが、起立前後の血圧を測定することで診断できます。動悸をしばしば感じる方や、立ち上がった時にひどいめまいを感じる方は、医療スタッフに相談ください。

消化器系では、胃の排出遅延が原因で、短時間での満腹感、胃もたれ、さらに進むと、嘔気、嘔吐などがあります。また、下痢（しばしば水溶性）を頻繁に起こすこともあります。

泌尿器系では、膀胱内に大量の残尿を認める神経因性膀胱（尿路感染症の原因となる）や、勃起障害（ED）などがあります。

これら自律神経障害は、長期間、血糖コントロールが不良だった方に多く認められます。血糖コントロールを良好に維持することは大切ですが、それだけでは改善せず、各症状に対する薬物治療が必要になります。すぐに症状が消えることは難しく、焦らずに治療を継続することが大事です。

（さかえ 2023年2月号より 小杉圭右）



🍒 患者さん自身で『見て』『知る』血糖管理 🍒

糖尿病管理に欠かせない血糖値。当院で血糖測定の機器としてお勧めしているものの一つに、『フリースタイルリブレ』があります。

糖尿病の血糖コントロールの指標には、過去1～2か月の血糖平均値を示すヘモグロビンA1cがあります。しかしヘモグロビンA1cは1日の血糖値の変化が連続的に見られるわけではありません。指先を針で穿刺し血糖測定する方法もありますが、最近では500円玉ほどのセンサーを腕に装着し、スマートフォンや専用のリーダー機を近づけると、皮下のブドウ糖濃度を測定することが出来るようになりました。これが『フリースタイルリブレ』です。いつでもどこでも簡単に血糖値を見ることができ、低血糖や高血糖を患者様自身が、早く知り、血糖管理がしやすくなりました。リブレセンサーは2週間つけたままで入浴や水泳も可能で、服の上からも測定可能です。また痛みを伴うことなく、1日何回でも血糖値が測れます。むしろ何回も測ってみましょう！このリブレの主な対象者は糖尿病注射薬剤（インスリン・GLP-1製剤）で治療中の患者さんとなっています。最近ではお手持ちのスマートフォンでも測定可能となりました。診察時には、リブレの測定値をグラフ化することで、血糖値の変動がわかり、治療の効果がひと目でわかります。リブレリーダーをご使用の方は受診時には必ずクリニックへご持参下さい。興味のある方は是非、診察時に院長と相談してみてくださいね。

（さかえ 2018年10月号・2020年4月号より 看護師 山田めぐみ）



🌸 春にも熱中症に注意 🌸

体温が上昇すると汗をかいたり、水分を補給したりすることで体の中に熱がこもらないように、体温調節が自然と行われます。体温の上昇と体温調節のバランスが崩れると、身体の中に熱が溜まってしまい熱中症となってしまいます。

熱中症は夏のイメージが強いですが、実は春にも熱中症には注意が必要です。春は身体が暑さに慣れていないのに、急激な気温上昇することもあるので熱中症になってしまうことがあります。暑さへの慣れは気候の変化よりも遅れて起こります。暑くなり始めたところから無理のない範囲で運動を続けることで、暑さに負けない体の準備ができます。



また日常生活で摂っている水分のうち食事が占める割合も大きいです。食欲がない、いつもより食事が減っているという場合は、脱水状態になりやすいです。水分補給は短時間に大量の水分を摂取してもうまく吸収されず、尿として排出されてしまいます。そこで喉が渇く前にこまめに水分を補給しておくことが大切です。

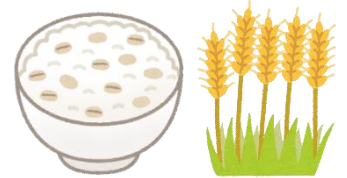
自分自身で「あれ、おかしい」と感じたら汗の具合はどうか、尿が出ているか、脱水状態のときは体重が減ったり、血圧が低下したりするので、いつもと比べてどうかなど振り返ってみましょう。

(さかえ 2021年7月号より 臨床検査技師 梅協和歌子)



🌿 動脈硬化疾患予防における食物繊維について 🌿

食物繊維は野菜、海藻、大豆、きのこ、果物、穀物、などに多く含まれます。水溶性と不溶性に区別され、いずれの摂取も心血管疾患死亡リスクを減らし、LDL コレステロールの改善に有効であると報告されています。



「押し麦」「もち麦」は大麦の一種です

野菜・果物の適量摂取は、総死亡、心血管疾患死亡および冠動脈疾患発症、脳卒中発症、2型糖尿病発症リスクを低下させます。しかし、果物は中性脂肪、尿酸を上昇させ、糖尿病患者では血糖上昇にも配慮が必要なため、過剰な摂取には注意が必要です。穀物では全粒粉穀物は総死亡、心血管疾患死亡、冠動脈疾患や心血管疾患発症リスクを抑制します。血清脂質では全粒粉穀物、特に水溶性食物繊維が豊富な大麦やオーツ麦の適量摂取はLDL コレステロールを低下させます。食物繊維は1日あたり25g以上の摂取が推奨されますが、令和元年の国民健康・栄養調査によると1日の摂取量は全国平均18.4g、近畿Ⅰ（大阪、京都、兵庫）17.3g、近畿Ⅱ（奈良、和歌山、滋賀）17.6gと目標より少ないようです。主食の「米飯」を押し麦やもち麦入りの「麦ご飯」に置き換えて、食物繊維の増量に挑戦してはいかがでしょうか？

	「押し麦ご飯」炊きあがり1合(330g)									「押し麦ご飯」炊きあがり100gの栄養量							
	米・麦・水の量			エネルギー	炭水化物	低分子量水溶性食物繊維	高分子量水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	難消化性でん粉	食物繊維総量	エネルギー	炭水化物	低分子量水溶性食物繊維	高分子量水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	難消化性でん粉	食物繊維総量
	米(g)	麦(g)	水(ml)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
白米	150	-	200	515	122.4	2.97	0	1.98	0.33	4.95	156	37.1	0.9	0	0.6	0.1	1.5
1割麦ご飯	135	12	205	502	119.6	2.87	0.5	2.48	0.46	5.84	152	36.2	0.87	0.15	0.75	0.14	1.77
3割麦ご飯	105	35	210	477	113.9	2.67	1.49	3.47	0.73	7.62	145	34.5	0.81	0.45	1.05	0.22	2.31
5割麦ご飯	75	60	220	452	108.2	2.48	2.48	4.46	0.99	9.41	137	32.8	0.75	0.75	1.35	0.3	2.85

○炊飯するときの麦と水の量は「押し麦」「もち麦」どちらも同じです。

○栄養成分は日本食品標準成分表2020年版（八訂）より算出、食物繊維はAOAC.2011.25法の値を使用しました。

(さかえ 2022年9月号より 管理栄養士 田中治子)



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