



ステイホームでも Let's エクササイズ!!

いつもと違う日常が続き、新型コロナウイルス感染症に感染する不安から外で運動できない、ジムに行けないなど、多くの不安な思いがある患者さんへ、自宅でもできる簡単な「おうち運動」をご紹介します。

【お腹と太ももの運動】

目的：腹筋を鍛え、転びにくい足になります。

①椅子に浅く腰掛けます



②ボールを太ももに挟み、息を吐きながらボールを強く挟みます。



③息を吐きながら挟んだボールをゆるめます。



④呼吸を止めずに 15 回から 20 回行います。

【胸とお腹の運動】

目的：腹筋を鍛え、姿勢が正しくなります。

①椅子に浅く腰掛けます。



②ボールを胸の位置で持ち、息を吐きながらボールを挟むように押します。



③息を吐きながら挟んだボールをゆるめます。



④呼吸を止めずに 15 回から 20 回行います。

これらの運動は、時間が短くても体の中の大きな筋肉が動き、血糖を下げ、転びにくい体づくりになります。運動できずに困っている方、ご質問のある方は、健康運動指導士・運動実践指導者までお知らせください。

健康運動指導士 鞍掛加代子 海野陽子
運動実践指導者 横山 恵



当院での糖尿病性腎症・透析予防の取り組み



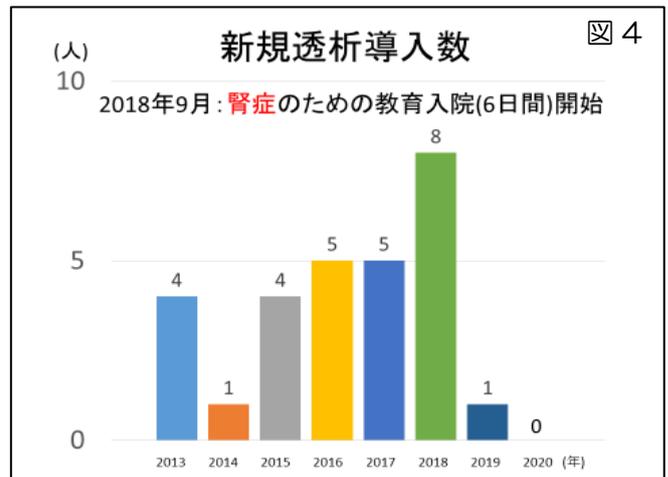
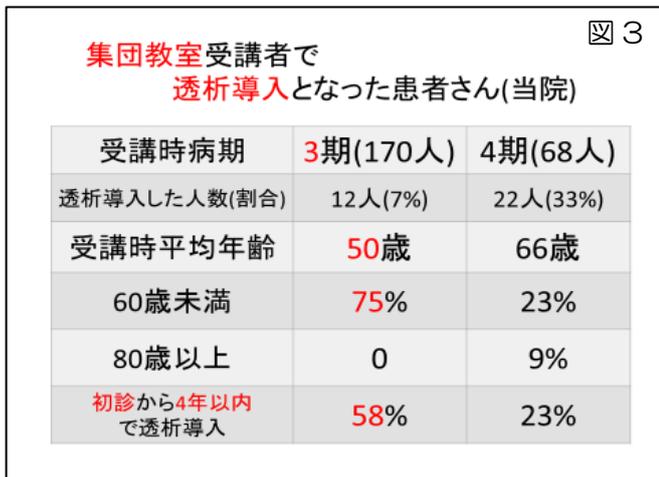
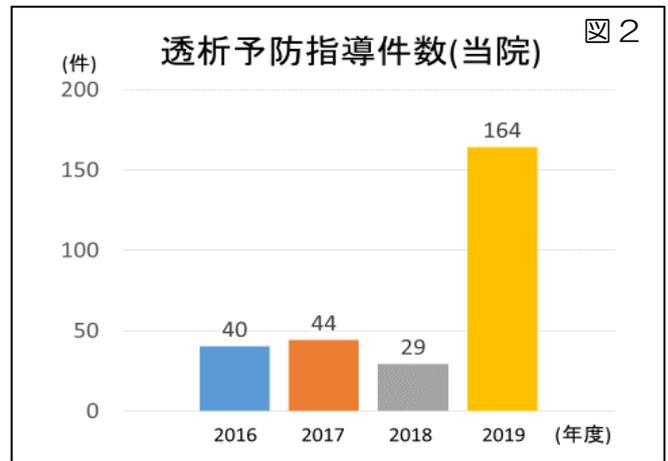
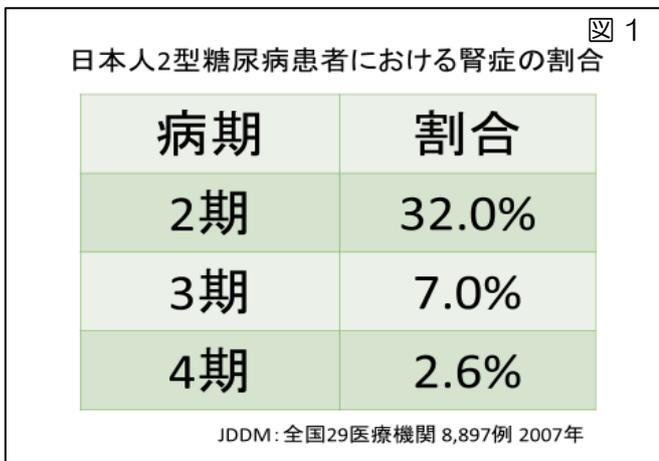
医療法人社団 絃和会 平和台病院 内科 医師 天野 一志

今回は、糖尿病治療で最も重要な合併症の一つである糖尿病性腎症(以後腎症)について述べたいと思います。2014年宮崎県の糖尿病患者さんの透析導入率は全国第2位で、宮崎県の糖尿病患者さんの透析導入数は2015年181人、2019年194人と増加傾向です。

腎症の検査は、検尿で蛋白(またはアルブミン)、血液検査でeGFRを測定し、病期を決定します。1期が正常、5期が透析で2→3→4期と進行しますが、4期になると平均2-3年で透析導入されています。日本人の腎症の割合も示され(図1)、病期の進行により死亡率も高くなることがわかっています。透析予防の要点は、塩分・蛋白制限、血圧・血糖コントロールですが、病状により治療目標も違いますので、主治医の先生としっかり話し合ってください。

当院では2013年から毎月1回、十数人を対象に1時間半の病期別集団教室を開催し、皆さん1度だけ参加してもらっています。参加した患者さんは700名を超え、参加者の半年ごとのデータを定期的に解析しています。透析予防個人指導では、1回の受診で療養指導(看護師担当)と栄養指導(管理栄養士担当)を同時に受講でき、昨年度からは多くの患者さんに受講してもらっています(図2)。当院では毎年15-20人程度の患者さんが透析導入されていますが、ほとんどゆっくり腎機能が低下していきます。しかし、他院から紹介された糖尿病歴が長い患者さんで3期から急速に腎機能が進行する場合があります。比較的若い患者さんが多いようです(図3)。そうならないためにも糖尿病と診断された早期から、塩分制限、血糖・血圧コントロールに気を付ける必要があります。

当院では2018年から腎症のための教育入院(約1週間)を取り入れ、私は20名程度担当しました。入院で腎臓食(蛋白制限食)を経験し、その後も個人指導することで進行を抑制することができます。私はこの教育入院により透析導入を極端に減らせており(図4)、この秋からは病院全体で取り組む予定です。宮崎県内の糖尿病による透析導入が少しでも減るように頑張りたいと思います。





☆スキンケアの基本は保湿剤

正しいスキンケアを身につけて、乾燥・かゆみ等の皮膚トラブルを未然に防ぎましょう。皮膚のバリア機能が低下すると、外部刺激が侵入しやすく、体内の水分や油分が蒸発し、乾燥します。また、高血糖状態が続くと、体が過剰なブドウ糖を排泄する為に尿を多く作ります。それが脱水状態を引き起こし、皮膚がかさかさ乾燥します。乾燥すると皮膚は亀裂を招き、感染を起こしやすい状態になります。

乾燥しない為には

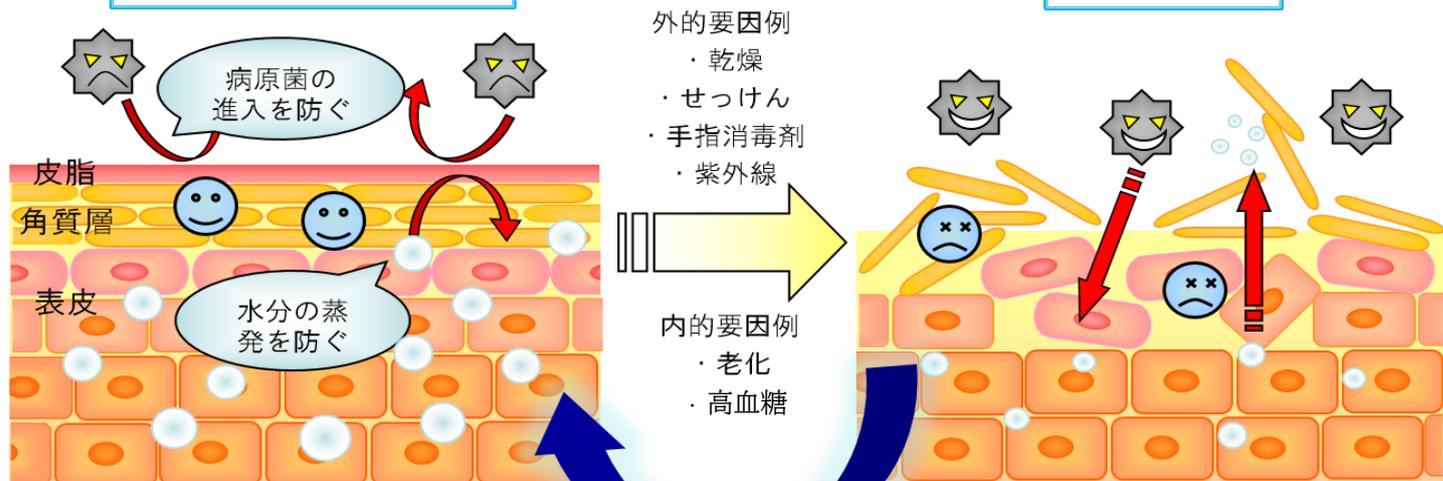
- ①靴下を履きましょう。
- ②お湯(入浴)の温度は熱すぎないようにしましょう。
(42度以上の高温のお湯は、肌から必要な脂質を奪い、バリア機能を低下させます。)
- ③石鹸の泡で優しく洗いましょう。
- ④入浴後、15分以内に保湿剤を塗りましょう。

皮膚の乾燥に対するケアを行うと、潤いが出て「すべすべになった」と実感でき、しなやかな弾性とハリ・ツヤが出て、「若返った」と感じる方も多くいます。

また、潤いを増すと血流が良くなり、かゆみも抑えられ、傷も出来にくくなります。

正常な皮膚のバリア機能

あれた皮膚



明治薬科大学セルフメディケーション学研究所 HP より引用、編集

軟膏・クリーム

1FTU 2つで片足分です

ローション

チューブに入った塗り薬を成人の人差し指の先から第1関節の長さまで出した量を1FTU(フィンガー チップ ユニット)と言います。

※チューブの穴の大きさ(口径)で量が変わります。

1円玉→

ローションでは、1円玉くらいの量が約0.5gです。



さあ、今日から始めてみませんか？！

引用 <https://soen-olive.blogspot.com/2014/04/ftu.html>



南瓜のムース



1人分 エネルギー38kcal 炭水化物 8.1g
たんぱく質 1.5g 脂質 1.2g 塩分 0.1g



南瓜のオレンジ色のもとにはカロテンといい、体に入るとビタミンAに変わります。ビタミンAには、風邪を予防したり、目を疲れにくくしたりする働きがあります。今回は旬の南瓜を使用した、なめらかなムースをご紹介します。南瓜ペーストはスーパーなどの冷凍コーナーで購入できますので、簡単に作ることができます。口に入れると、とろける食感でやさしい味わいです。ぜひ作ってみてください。

材料 (4人分)

・南瓜ペースト	120g
・水	160g
・牛乳	120g
・アガー	10g
・パルスweet液	24g
○お好みでトッピング	
・生クリーム	少々
・南瓜の種	少々

作り方

- ① 鍋に水、アガー、パルスweet液の順に加え、煮溶かす。
- ② ①に南瓜ペースト、牛乳を加え火にかけて混ぜ合わせ、沸騰前に火を止める。
- ③ 器に②を流し、冷やし固めたら完成。
- ④ お好みで少量の生クリームや南瓜の種などトッピングしてお召し上がり下さい。

◎調理のポイント◎

アガーはダメになりやすいため、少量ずつ加え、①の段階で完全に溶かしてくださいね♪

- ・今回は人工甘味料のパルスweetを使用しています。カロリーゼロの液状タイプを使用していますが、顆粒タイプを使用される場合は12g(4人分)で使用して作られると同様の仕上がりになります。
- ・西洋南瓜の1単位は90gです。今回は1人分0.3単位分となります。南瓜は表1(ごはん)の仲間です。

栄養部

11月14日は世界糖尿病デーです!



world diabetes day
14 November

- 毎年、世界糖尿病デーの11月14日を含む一週間(月~日)を「全国糖尿病週間」として、全国各地で一般向けの講演会や健康相談、街頭での広報活動などを実施しています。11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療の画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとして顕彰しています。例年、宮崎県庁本館がブルーカラーにライトアップされます。

※新型コロナウイルス感染症に伴いイベント中止等の場合があります。



相談窓口 地域連携室のご案内

- ご自宅での生活や、治療についてのことなどお困りのことがございましたらお気軽に西館1階 地域連携室・医療相談室へご相談ください。

発行元：医療法人社団絃和会 平和台病院 広報委員会



〒880-0034 宮崎県宮崎市矢の先町 150-1

TEL:(0985)-24-2605 FAX:(0985)-22-0787

URL: <https://www.heiwadai.or.jp/>

令和2年10月1日発行