



低温やけどに注意しましょう



足腰が冷えて、暖房器具に頼る季節となりました。しかし、毎年この時期になると「低温やけど」の足トラブルで、来院される方がいます。何故でしょうか？

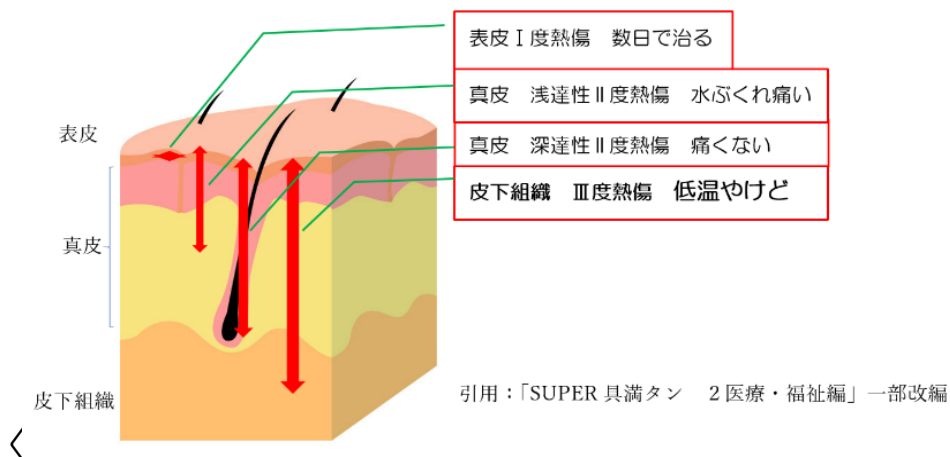
糖尿病の患者さんの場合、神経障害が進行すると、皮膚の温度に対する感覚が鈍るため、糖尿病でない人と比べて「低温やけど」を起こしやすいとされています。

では、「低温やけど」と、普通の「やけど」はどう違うのでしょうか？

「やけど」というと熱湯や火などによって皮膚が傷つくことを想像しますが、低温やけどは、心地よいと感じる温度（40度～50度程度）のものに長時間皮膚が接することで起こります。50度なら3分間の圧迫、42度でも6時間接触すれば細胞が変化するという報告があります（国民生活センター調べ）。

そして、一旦やけどが起こってしまうと、足の血の巡りに問題がある患者さんの場合、傷が治るまでに時間がかかります。又、血糖コントロールが悪いと、免疫力も低下することから化膿しやすくなるため、足潰瘍や壊疽のもとになってしまうことがあります。

過去に、ペットボトルにお湯を入れて湯たんぽにした方や、電気こたつに足を入れて寝た方など、思わぬことで「低温やけど」を負った方がいらっしゃいました。暖房器具を使いながら眠ることも禁物です。見た目には異常が少なく、大したことないと思えても、実際には皮膚の深い部分が「やけど」をおこしていることがあるため、原則的には医療機関にご相談ください。



湯たんぽ 電気アンカ 電気カーペット

直接身体を温めるのに用いず、布団を温めるのに使用し、布団に入る前に取り出し、電源は切りましょう。

ストーブ ヒーター

2メートル以上はなれましょう。
つけたまま寝ないようにしましょう。



使いすてカイロ

カイロは70度以上になるため、皮膚に直接貼らない。
また、同じ場所に長時間当てないようにしましょう。

平和台病院 フットケア外来 スタッフ一同

～「サルコペニア」と「フレイル」を予防して長寿を目指そう！～

いつまでも健康で長生きしたい・・・と誰もが願うことですが、そのためには「寝たきり」の状態にならないような生活を送ることが大切です。そこで今回は、寝たきりの原因となる「サルコペニア」「フレイル」の予防方法についてお伝えします。

○サルコペニアとは？

握力や下肢筋・体幹筋など「全身の筋力低下」が起こること、または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど「身体機能の低下が起こること」を指します。言い換えると、寝たきりや転倒・骨折などのリスクが増える状態のことです。

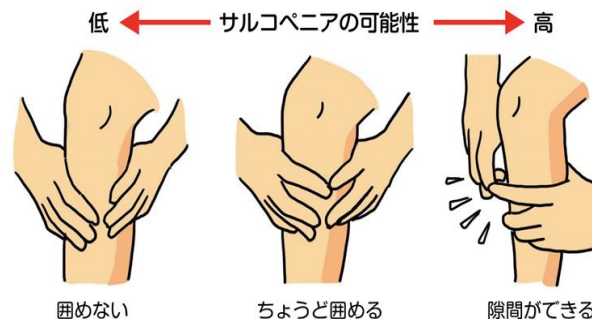
○サルコペニアの要因

加齢や疾患により、筋肉量や食事（特に筋肉を作るたんぱく質）摂取量が減少することが要因です。

やってみよう！！

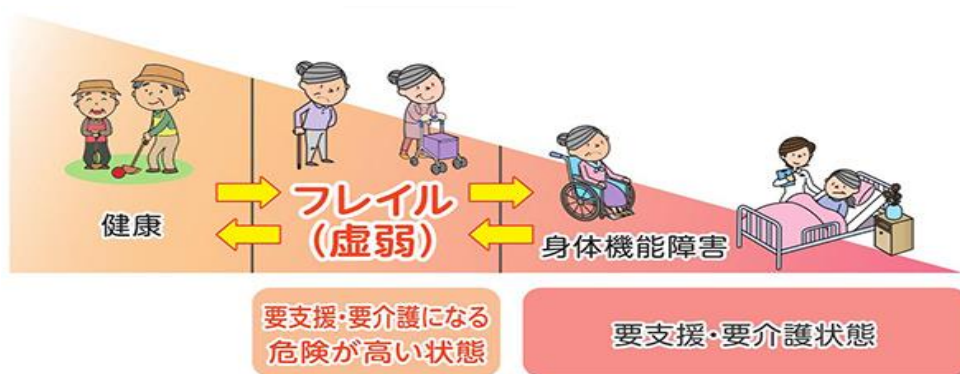
サルコペニアのセルフチェック

ふくらはぎの一番太い部分に、両手の親指と人差し指を合わせるようにして輪を作ります。輪でふくらはぎを囲むことができない、もしくはちょうど囲める方は問題なしです。指がしっかり重なる、またはふくらはぎと輪の間に隙間ができる場合はサルコペニアである可能性が高い方です。



○フレイルとは？

「虚弱」という意味です。加齢と共に心身の活力（筋力や認知機能等）が低下した状態で、発症すると要介護状態に進みやすくなります。フレイルは健康と要介護状態の中間です。



フレイルの要因は3つ

- 1、身体的な要因
(サルコペニアなど)
- 2、精神的要因
(うつ病や認知症など)
- 3、社会的要因

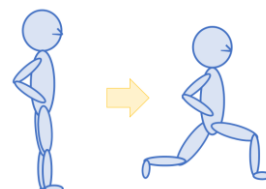
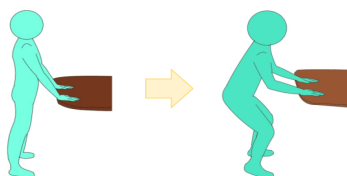
○サルコペニア・フレイルを予防するためにおすすめのレジスタンス運動

1. スクワット

- ① 両足は肩幅くらいに開いて立ち、両手で椅子の背や机などを持ちます。
- ② 太ももの裏側が床と平行になるようにお尻を下にまっすぐ落とします。
- ③ 太ももの前に力が入っていることを意識しながらゆっくり10回行います。

2. ランジ

- ① 片足を前に出し、膝を曲げて体重をかけていきます。
- ② ①の状態からゆっくり元に戻します。
- ③ 足を入れ替えて、ゆっくり10回行います。



※ポイントは深呼吸をしながらゆっくりと行うことです。決して無理をせず自分のペースで行いましょう。

日常生活でできることを取り入れ、サルコペニアやフレイルを予防し、健康でいきいきした生活を送りましょう

ぽかぽかあったか ミルク生姜鍋



牛乳がコクのある調味料に！
塩分量は普通の鍋のなんと半分！
でも不思議と薄味には感じない
んです♪

1人分

エネルギー	252kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	9.3g
炭水化物	23.1g
食塩相当量	1.8g

材料 (1人分)

豚小間肉	40g	
油揚げ	10g	
キャベツ	60g	
白菜	60g	
白葱	30g	
人参	15g	
ぶなしめじ	30g	
だし汁	適量	
A	低脂肪牛乳	180g
	あわせ味噌	10g
	淡口醤油	3g
	すりおろし生姜	5g
針生姜	10g	
すりごま	少々	



1. 材料の下ごしらえをする

白葱は幅1cmの斜め切り、白菜、キャベツは一口大に切る。人参はピーラーで縦長に薄くスライスする。ぶなしめじは石づきを切り、ほぐす。生姜はすりおろしたもの、針生姜にしたもの2種類用意する。

2. 鍋に具材を入れて煮る

鍋に豚肉、油揚げ、野菜類を入れ、野菜が浸る程度のだし汁を入れて火が通るまで煮る。混ぜたAの調味料を加えさらに煮る。最後にすりごまをふり、針生姜を上に乗せて完成。

生の辛味成分

ジンゲロール



身体を温める効果アップ！

加熱後の辛味成分

ショウガオール

その他にも生姜には、
・殺菌効果
・健胃・解毒作用
・食欲増進
いろいろな効果があります！

旨味アップ！



甘味の強い冬キャベツ、煮込むほどに旨味成分がアップする白菜、加熱すると甘味が増す白葱どれも抗酸化作用のある野菜ばかりです♪

甘味アップ！



平和台病院栄養部

発行元：医療法人社団 紘和会 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4年2月1日発行

