平和台病院 広報誌

平和台だより







糖尿病連携手帳活用のおすすめ



医療法人社団 紘和会 平和台病院 名誉理事長 中村 周治

多くの方々が糖尿病友の会である「はまゆう会」に参加・所属し て下さっています。

はまゆう会は、日本糖尿病協会の一員です。

「糖尿病連携手帳」は、『全国どこに居ても、転居しても、旅行 中でも、病院をかわっても、糖尿病治療を続けることができるよ うに』という趣旨で、日本糖尿病協会が作成し、無料で提供して います。この手帳の記録は、糖尿病(血糖値・HbA1c)や血圧、 尿、腎臓、眼、などの状況や変化を記録し、時々見ることによっ て、自分の体の変化を把握するだけでなく、糖尿病以外の治療を

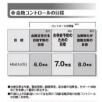


受ける時に重要な情報・手がかりになります。『HbA1c が高いから手術はできない』と言われた ことや、話を聞いたことは多くの方が経験していることでしょう。内科以外の診療科でも手帳に 記録されたデータを参考にすることが少なくありません。自分の状態を把握して健康を保つツー ルとして活用して下さい。自分の体の状態と過去からの変化は知っているつもりでも、意外と知 らないものです。昔と比べて、数値が悪くなっていることの発見が、自分を引き締めるきっかけ になる方もおられます。 巻末の 28・29 ページには、HbA1c 目標値についての解説が載ってい ます。重要なデータと指標です。案外、みたことのない方が少なくないのではないでしょうか? たまには見てみることをお勧めします。糖尿病連携手帳を使いこなして、健康を維持してくださ

いますようお願いします。









糖尿病連携手帳の説明動画を作成しました! 下記のURL又はQRコードから閲覧できます。 ぜひご覧ください。

動画 URL:

https://youtu.be/4IstJ1D4HRA

参考:日本糖尿病協会様





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?

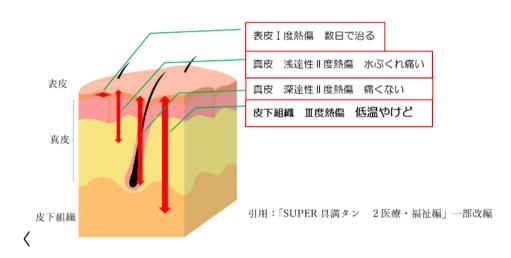
糖尿病の患者さんの場合、神経障害が進行すると、皮膚の温度に対する感覚が鈍るため、糖尿病でない人と比べて「**低温やけど」**を起こしやすいと言われています。

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う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 スタッフー同

~「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。

O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。

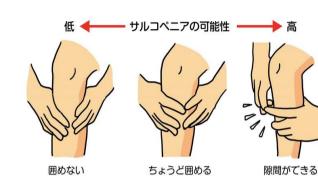
〇サルコペニアの要因

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。



0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。



要支援・要介護になる 危険が高い状態

要支援·要介護状態

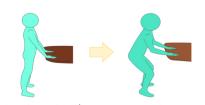
フレイルの要因は3つ

- 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

〇サルコペニア・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

- 2. ランジ
- 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。
- ① 片足を前に出し、膝を曲げて体重をかけていきます
- 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。
- ② ①の状態からゆっくり元に戻します。
- 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。
- 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

文責:健康運動指導士 鞍掛加代子

ぽかぽかあったか

三儿7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♪



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
┌低脂肪牛乳	180g
A あわせ味噌	10g
※口醤油	3g
しすりおろし生	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、針生姜を上にのせて完成。

生の辛味成分シンゲロール

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

いろんな効果があります!

身体を温める効果アップ!



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♪



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

