



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和3年・1月号 ～

【コロナ対策】 ●糖尿病患者さんの「かくれ脱水」「冬便秘」対策について

気温が低下し湿度が低くなる冬は、便秘の傾向になる人が増えています。便秘の原因はさまざまですが、そのひとつは「かくれ脱水」

便秘によって腸内細菌のバランスが悪化すると、免疫にも影響するおそれがあります。糖尿病の人にとっても、脱水には注意を要する場合があります。腸が正常に便を作り、排便するには…

(1)便自体に十分な水分が含まれていること

(2)腸管が機能するために十分な血液が行きわたっていることが重要ですが、冬は、人によってはこの条件を満たさないことがあり、便秘傾向になりやすいです。

とくに新型コロナウイルス感染症が拡大している今、この“かくれ脱水”からくる冬の便秘を軽視しないようにしましょう。「冬便秘」が起こりやすい原因は――。

(1) 長い自粛期間で筋力が衰えている

力が低下しており、排便するための腹筋が衰えてしまっていることが挙げられます。また、筋肉は水分を貯蔵するもっとも大きい臓器でもあるため、多くの人が身体に水分を保持しづらくなり、「かくれ脱水」に陥っている可能性があります。

(2) マスク着用で喉が渇きづらく、夏に比べますます水分を摂らなくなる

冬は夏に比べて汗をかきませんが、「不感蒸泄」(呼吸や皮膚などから体温調節のために自然に水分が蒸発すること)は夏同様行われています。しかし、目立って水分喪失をしていると意識する瞬間が少なく、また今年はマスクをしていることから喉が湿っていることから喉が渇いたという自覚がますます生まれづらく、水分摂取の頻度や量が減る傾向にあります。

(3) 未曾有の感染症流行や不慣れな自粛生活による心理的不安

まだまだ収束する気配のない新型コロナウイルス感染流行や、今後の生活に対する不安など、目に見えない精神的なストレスが腸管をコントロールしている自律神経に及ぶ影響も、少なからず便秘傾向の一因となりうるはずです。

血糖コントロールがかなり悪い方、高齢者、降圧薬の利尿剤を併用している患者さんでは、脱水が起こりやすいことが知られています。

また、糖尿病の治療薬のSGLT2阻害薬は、過剰なグルコースを尿中に排出することにより血糖値を下げる薬剤。しかし、この薬には排泄される尿量(水分量)が増加する利尿作用もあり、体液量の減少にともない脱水が起こることがあります。

そのため、医師から水分摂取の制限をとくに指示されていなければ、このタイプの薬を服用している人は、**適度な水分補給を行うことが必要**です。



● 「人間ドック」を開設しています ●

当院では予防から診断・治療を通じて、皆さんが健康で安心して暮らせるよう、スタッフ一員でサポートさせていただいています。

「予防医学」の一つとして「人間ドック」を開設しましたので、気になる方はお問い合わせください。「オプション検査」のみでも受け付け可能です。

「腫瘍マーカー検査」のご案内・「人間ドック」オプション検査の一つ

気になる箇所の、がんのスクリーニング(がんの早期発見)を行えます。～ 各料金 2000円 ～

「低温やけど」に注意しましょう

- 貼るカイロは直接肌につけず、靴の中にも入れないこと
(締め付けない厚手のソックスをはく)
- こたつに長時間足を入れたままにしない、寝ない
- 湯たんぽや電気あんに直接、足につけないこと
- 電気毛布は肌に直接かけない→タイマー機能が付いたものを使用し電源を入れっぱなしにしない事

皮膚の表面温度と「低温やけど」になるまでの時間は、次のとおりです。

44℃では3時間～4時間

46℃では30分～1時間

50℃では2分～3分

管理栄養士より

● 身体・心 よろこぶレシピ ●

「牛肉の野菜巻き」



厚揚げ豆腐の上にスライスチーズをのせ、トースターで焼いた後「牛肉の野菜巻き」を添えました

今年は例を見ない大雪ですね。
連日の雪かきで、スタミナ不足になっていませんか？
たくさん運動された方は、「お菓子」ではなく、
良質な「たんぱく質」を摂る事をお勧めします。

(※医師による、たんぱく質を制限されていない方)

血糖コントロールが乱れると免疫力が低下するので
しっかり体調管理をしましょう。

また、疲れた体は風邪などをひきやすいので、身体が
温まる効果のある「ねぎ」を一緒にとることをお勧めし
ます。

ねぎ特有の香りと辛味のもと「アリシン」という
成分です。血行をよくして体を温め、疲れのもとになる
「乳酸」を分解してくれるので、ねぎを食べると体がポカポカ、
疲れが吹き飛び、ひき始めの風邪を撃退することができる、
というわけです。同じ理由で、肩こりの解消にも効果的。
血の巡りがよくなるので、血栓を予防する効果まである素晴らしい野菜です。

身近で、旬な食材を取り入れて美味しく・楽しく食事療法を継続していきましょう。

● 牛肉の野菜巻き

✿ 材料 ✿ (約4人分)

牛肩ロース(すき焼き用)	300g
茹でた人参	60g
長ねぎ	1~2本

調味料)

酒	…大匙2 (30g)
みりん	…大匙2 (40g)
しょうゆ	…大匙2 (30g)
砂糖	…大匙1 (9g)
サラダ油	…大匙1 (13g)

✿ 作り方 ✿

- ①長ねぎは根元を切り落とし、5cm幅にきります。
- ②牛肩ロースを長ねぎと人参を巻きます→(右の写真参考に)
- ③中火で熱したフライパンにサラダ油を入れ、②の閉じ目を下にして焼きます。
- ④焼き色がついてきたら、調味料を入れ、牛肩ロースに火が通り汁気が少なくなるまで煮たら完成です(♡♪)



エネルギー：268kcal (1人分)
たんぱく質：14.6g 脂質：16.8g
炭水化物：11.1g (糖質：10g)
食塩摂取量 1.2g カリウム 341mg