≪　きたかみ駅前内科クリニック●院内通信　≫

●令和３年　秋月号●

●インフルエンザと糖尿病●

みなさん、毎年「インフルエンザ予防接種」はされていましたか？

インフルエンザは例年 11 月上旬頃から発生し始め、その後１月下旬から２月にピークを迎えた後、４月上旬頃までには流行が終息します。日本では毎年 1,000 万人以上がインフルエンザを発症しており、‘19 年、日本では約 3000 人の方が亡くなりました。症状が長引くことも多いので、今年も油断できません。今年は、新型コロナウイルス（COVID-19）の影響もあるかと思いますので、重症化にならないよう、インフルエンザの予防接種を勧めたいと思います。

とくに、糖尿病などの基礎疾患をもつ人や高齢者には、予防接種が勧められている米国糖尿病学会(ADA)は、糖尿病患者にインフルエンザの予防接種を毎年受けることを勧めています。

Q:インフルエンザの予防接種は、
毎年インフルエンザの予防接種は毎年受けた方がいいですか？

A：インフルエンザ対策として、有効な手段のひとつがワクチンの接種です。

季節性インフルエンザワクチンでは、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種(13 歳未満は２回接種)から２週後から５ヵ月程度までです。
インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されていますにので、インフルエンザの予防に充分な免疫を保つためにはワクチン接種を毎年、受けた方がよいと思われます。

●糖尿病と合併症　　高血糖状態が続くと神経に影響が出てきますか？

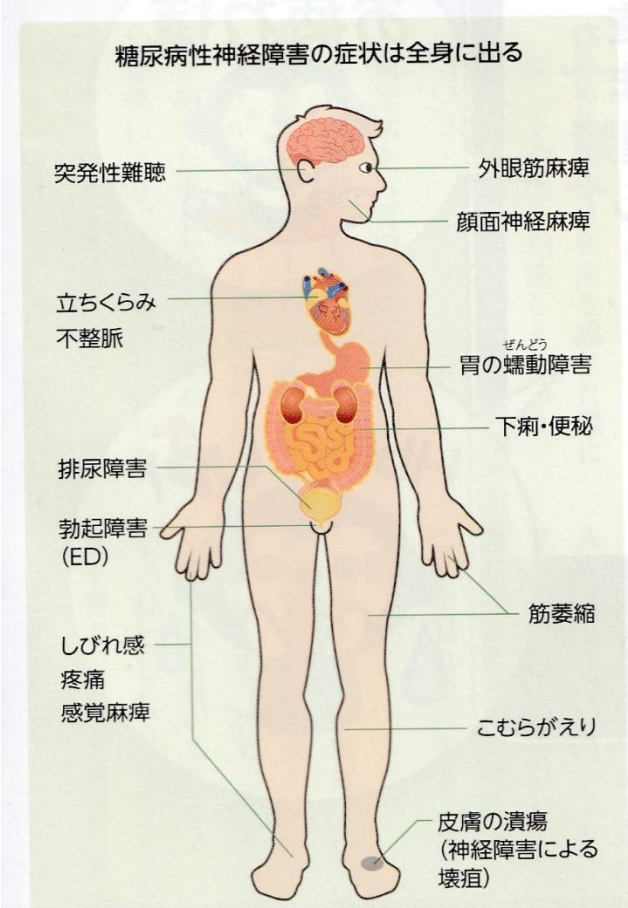
高血糖を放置していると神経にも障害が起こります。「糖尿病性神経障害」といい、糖尿病の３大合併症の一つです。（右の図を参考に）
「糖尿病性神経障害」は合併症の中で最も早期に発症し発症率が高いことが分かっています。

血糖コントロールが不良だと、糖尿病になって５年程で症状が現れ、30～50%の糖尿病患者さんが発症するとされています。しかし、発症の初期は無症状であることが多く、進行のスピードも緩やかなので、変化に気づかない事があるため、注意が必要です。

神経障害がある方では、足で熱さ・痛みを感じにくいことがあり、火傷や深爪によって傷を作っても気づかず細菌の入り口となって化膿しても放置してしまい「足壊疽」につながることがあります。

日ごろから足に傷がないか確認する事が大切です。

小さな症状が大きな問題につながることもありますので、心配があれば主治医に相談しましょう。



日本糖尿病学会編・著：患者さんとその家族のための糖尿病治療の手引き 2020　改訂第58版, 南江堂, 2020, 25

●　秋の果物　●

酷暑で食欲がなかった方も涼しくなれば、食欲が回復し、糖尿病患者さんにとっては、毎年、血糖値が上昇しやすい季節となっています。食べる適量範囲をしっかり守って、良好な血糖コントロールを保ちながら、おいしく・楽しく、秋の恵みをいただきましょう。

誘惑する果物たちの一日の適量範囲　1 単位　80kcal 分まで

※　一日　25 単位：2000kcal 以上の方からは　2 単位まで

●秋の代表的な果物●

ぶどう　　150ｇ　（マスカット・巨峰などは 10～15 粒を目安に！）

巨峰・キャンベル	1 房	：300～400g 程度	（2 単位）
デラウエア	1 房	：100g 程度	（0.6 単位）
マスカット	1 房	：240g 程度	（1.5 単位）

りんご　　中サイズ　1/2 個　（皮をむいた状態だと　150ｇ）

な　し　　大きいサイズ　1/2 個　　みかん　　M サイズ　2 個

いちじく　中サイズ　　3 個　　キウイ　　150ｇ　（皮つきで 小 2 個位）

柿　　中サイズ　　1 個　　（注意：干した柿・プルーン・いちじくなどは適応外です！）

●その他、気を付けてほしい食べ物●

下に記載されている食べ物は「炊いた白米　50ｇ：1 単位」と同じエネルギー量です。

さつまいも	60ｇ　皮つき 70ｇ	甘栗	40ｇ（4～7 粒　皮つきなら 50ｇ）
焼き芋	50ｇ（石焼き芋も同じ）	西洋かぼちゃ	90ｇ（日本かぼちゃ 160ｇ）
乾燥芋	25ｇ（干し芋・蒸し切干し芋）	あずき（ゆで）	60ｇ（砂糖を使っていない場合）

果物はビタミン・ミネラルの補給に大切なうえ、ケミカルファイトなど、体にとって様々な生理的作用を持つものがあるので、間食や食後のデザートなどに上手に摂り入れましょう。

ただし、寝る前は血糖値が高くなり、中性脂肪を増やしますので注意しましょう。

糖尿病患者さんでも美味しく楽しいおかず

デザイナーフーズ株式会社
管理栄養士　市野真理子

ほうれん草とチキンのクリーム煮

材料（2 人前）

- 鶏もも肉（皮なし）…250g
- ほうれん草…150g（1 袋）
- ホワイトソース（市販品）…30g
- 白ワイン…30g（大さじ 2）
- 粒マスタード…30g（大さじ 2）
- オリーブ油…14g（大さじ 1）
- 塩…1g（少々）
- 胡椒…0.1g（1 振り）

（1 人分）カロリー ： 287kcal　炭水化物 ： 5.9g　塩分 ： 1.5g

① ほうれん草は茹で、5cm の長さに切ります。鶏肉も 5cm 程度に切ります。
② フライパンにオリーブ油を入れて鶏肉をソテーし、塩胡椒で味を調えます。
③ ②の鶏肉を取り出し、ホワイトソース、白ワイン、粒マスタードを入れてソースを作ります。鶏肉を戻して絡めます。
④ お皿に①のほうれん草を敷き、③の鶏肉を盛付けます。