



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

令和5年・1月号

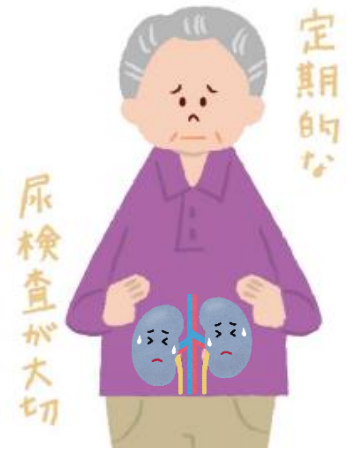
●知っておきたい糖尿病の「きほん」

～ 糖尿病患者さんが注意すべき 腎障害の自覚症状とは？ ～

腎臓は、血液の老廃物を200万個の糸球体という「ろ過装置」で綺麗にする働きをしています。しかし、加齢に伴い腎機能は低下します。さらに、糖尿病患者さんの場合、高血糖が続くと糸球体が障害され、蛋白尿、体のむくみや高血圧がおこってきます。さらに進行すると、ろ過をする働きが低下し、尿毒症となり、倦怠感・息切れなどの症状があらわれ、透析療法が必要になります。

定期的な尿検査を行って、尿アルブミンが出てくる自覚症状のない早期の段階で高血圧や高血糖の治療を行う事が大切です。

当クリニックでは3か月に一度、尿アルブミンの検査を行っておりますので、検査結果を確認し、透析予防に努めましょう。



●寒い季節の運動療法の取り組み方

～ 普段の生活の中なかで 活動量を増やすコツ ～

寒くなると、野外での運動の機会も少なくなり、エネルギー消費量が少なくなってしまう。

しかし、普段の生活活動で消費されるエネルギー量は一日の消費エネルギー内の「25～30%」もあることから、生活活動の量を増やす意識を高めることも有用です。

たとえば、座っている時間が長い人は、立ってできる家事はなるべく立ちながら、自動車通勤の人は自転車や徒歩に変える、コンビニエンスストアやスーパーから離れた駐車場に車を止めるなど、ご自分のライフスタイルに合わせた工夫をしてみましょう。

コタツに入ればばかりいない、安静な時間を減らすという気持ちで一日を過ごしてみてください。



●今日からできる食事療法

～ 栄養と同時にカロリーにも注意したい食品 ～

冬場は空気が乾燥していて風邪などをひきやすいため、その予防として「のど飴」を舐めたり、ビタミンC摂取のために「みかん」をたくさん食べたりする人が多く見られます。

一見、身体に良い事をしているように思えても、糖尿病患者さんの場合はオススメできません。風邪を予防する上では「栄養を摂る」ことよりも、普段から良好な血糖コントロールを維持しておくことが大切です。

外出時にはマスクをし、外出後には手洗い・うがいを必ず行うようにしましょう。





野菜の力～旬野菜と栄養の話～かぶ～



かぶのチカラ ～成分と食べ方～

根部分は大根とよく似た栄養構成で、カリウム、ビタミンC、食物繊維を含むほか、でんぷん分解酵素のジアスターゼを含みます。ジアスターゼは消化を助け、胃もたれや胸やけを防ぎますが加熱に弱いのが特徴です。

葉部分はβ-カロテンを含むほか、ビタミンCやE、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維を多く含みます。β-カロテンは油と一緒に摂ると吸収しやすいため、炒め物等におすすめです。

管理栄養士より●身体・心 よろこぶレシピ●「野菜たっぷりグラタン風」



材料 (2人分)

油揚げ	2枚
玉ねぎ	大1個
ブロッコリー	2分の1房 (芯もつかいます)
トマト	1個

味付け

マヨネーズ	大さじ1
ピザ用チーズ	20g
塩コショウ	適量

作り方：

- ①玉ねぎは、くし切りして、電子レンジ600Wで3分加熱します。
- ②洗ったブロッコリーも、食べやすいように切り、電子レンジで2分加熱します。
- ③耐熱皿に、玉ねぎ・ブロッコリーを平に並べ(上記は鉄板)食べやすいように切ったトマト・油揚げをのせて、マヨネーズをかけます。
- ④トースターで6分ほど焼いて完成です。

栄養素 (一人分)

エネルギー量：237kcal たんぱく質：11g 脂質：12.9g 炭水化物：22.5g (糖質 15.5g 食物繊維 7g)

最後に「アルコールと食事」について

お酒を飲むとき、つまみを摂らない、ととても少量という人、あるいは食事の時、お酒を「ごはん」の代わりにする人いませんか？ アルコール飲料だけでは、体に必要な栄養素をまかなうことはできません。お酒のおつまみは、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・炭水化物をバランス良く選ぶことが大切です。

また、締めのカップラーメンに気を付けましょう。