



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和6年・5月号 ～

糖尿病の人は夏こそ「フットケア」

日本の夏は高温・高湿。じめじめするこの時期、気になるのが**水虫**。

日本皮膚科学会によると、水虫の患者数は国内に約2,200万人に上るとのこと。温度・湿度が高くなる「夏」は水虫に注意が必要です。

糖尿病の人が水虫を治療しないで放置しておく、深刻な事態に進展してしまうおそれがあります。



水虫は軽視できない



水虫は、足の裏や指の間の角質層に常在する真菌が増えることによって起こる感染症です。一般的な真菌感染症としてもっとも多いのは、真菌の一種の白癬菌が寄生して起きる足白癬(水虫)で、次に多いのが、主に足の指の爪にできる爪白癬です。水虫の原因になる真菌は、体力が落ちているときや抵抗力が弱くなっていると増殖しトラブルの原因に。

水虫に感染しないために、日常生活で心がけることが肝心です。

血糖コントロールが良好でないと、足の感染症にかかりやすい

米国糖尿病学会(ADA)では「適切な血糖コントロールが大切である」とアドバイス。

水虫に対策するために糖尿病のある人が高血糖の状態が続くと、白血球や免疫に関わる細胞の機能が低下し、殺菌能が低下します。その結果、病原菌と十分に戦えない状態に。

また、糖尿病の神経障害を発症すると、感覚が鈍くなるほか、血管障害で血流が悪くなり、皮膚に必要な栄養や酸素が行きわたらなくなり「**感染症**」になりやすくなるのです。



足を守るポイントは？

1. 毎日よく足を観察しましょう。

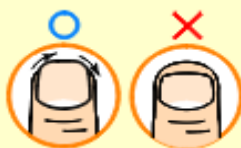
見えないところは鏡を使ったり、ご家族に協力をお願いしましょう。



2. 足はきれいに洗い、水分をよく拭き取りましょう。

指の間もよく洗いましょう。石鹸は泡立てて、優しく洗った後は、水分をよく拭いてください。

乾燥している場合はクリームで保湿しましょう。(指の間に保湿クリームは塗らないでください)



3. 爪は切り過ぎないようにしましょう。

深爪に注意しましょう。爪の角は、深く切りこまないようにしましょう。



また、汗の分泌に自律神経が関わっており、神経障害があると汗をかけなくなることがあります。

そうすると、痒みによる引っ掻き傷から感染しやすく、神経障害の影響で「痛み」を感じない場合もあり、重症であることに気がつきにくくなる場合があります。

水虫のある皮膚が破裂して感染してしまうと、そこから雑菌が入り、足の組織が壊死してしまい、ひどい場合には切断につながる危険性があります。

足の皮膚の症状がある場合は、主治医に相談するか、皮膚科に相談しましょう。

たかが水虫と侮ることなく治療に取り組むことが大切です

← 日々の生活でちょっとした工夫をすることで白癬菌の感染を抑えられます。

管理栄養士の ●身体 よろこびレシピ● 「サバ缶の冷やしうどん」



管理栄養士・作

●材料 1人分

- ・冷凍うどん 1人分 180g
(説明書どおりに、レンジで解凍)
- ・冷凍おくら 60g (作り置きも可)
- ・サバ缶の水煮 1/2 缶 (約 60g)
- ・ミニトマト お好みで

●調味料

- ・3 倍濃縮 めんつゆ…大さじ 1 弱
- ・水 大さじ 3
- ・白ごま 七味唐辛子 適量
- ・替え玉代わりに「もやし」をプラス!

Point ごまと七味唐辛子などの香辛料を使うことで塩分量を押さえることができます。

仕事で遅くに帰って来ると、疲れて料理したくない。かといって、毎日スーパーのお惣菜「揚げ物」ばかりでは、高カロリーで太りやすく、栄養バランスが偏りがちに。

今回は少しの手間と工夫で、簡単に栄養バランスが摂れる「冷凍食品」を組み合わせた料理をご紹介します。

解凍すると水っぽくて美味しくないようなイメージですが、「冷凍オクラ」は意外と、水っぽくもならず「めんつゆ」を入れて冷蔵庫で自然解凍するだけでそのまま食べられます。日持ちしない「もやし」も買ってきただけに「電子レンジ」で加熱し、水切りして置くと、3 日間は保存可能。オクラと一緒に保存しておけば、手軽に食べることができます。



●1人分 エネルギー量 421 kcal ●たんぱく質 21.2 g ●脂質 10g●炭水化物 62.4 g(糖質 60.3g)
●カリウム 454 mg●食塩相当量 2.1 g

●かんたん・水餃子●

(右の写真を参考に)
冷凍の「水餃子」と「ブロッコリー」各3個を耐熱用カップに「スープ」の分量分の水を入れ、電子レンジで温める。
仕上げに「スープの素」を入れ混ぜ合わせるだけ♪



野菜もとれます

●貧血予防に「かつお」

貧血の予防には、第一に鉄の摂取が大切です。鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があり、前者はレバーをはじめとする肉や魚などの動物性食品に多く、後者は野菜や大豆製品などの植物性食品に含まれます。

ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて吸収が良いため、貧血予防には積極的に摂るべき鉄分です。

非ヘム鉄はヘム鉄に比べると吸収されにくいいため、吸収を助ける栄養素と合わせてとることが大切になります。



「かつおのたたき」