

糖尿病だより ステップアップ



第59号

発行所 山口赤十字病院
糖尿病研究会

発行日 平成19年1月発行

糖尿病のフットケア

山口赤十字病院皮膚科 西岡 和恵

糖尿病になると足が問題？

糖尿病に長くかかっていると、足にいろいろなトラブルを生じてきます。水虫やうおのめ、たこ、くつずれなどの一般的な病気がおこりやすくなり、また小さな傷であっても、感覚が鈍くなっていて気づくのが遅れがちになります。この部に細菌感染が加わると短時間に拡大し、熱をもって赤く腫れあがります。傷は治りにくく、深くなって潰瘍を生じたり、足指が黒く変色したりして、足の切断にいたることも稀ではありません。



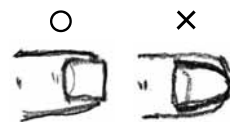
その原因は？

糖尿病では、さまざまな合併症を生じてきます。糖尿病性末梢神経障害に基づき足の知覚が低下し、血管病変により血行が悪くなり、またいろいろな病原体に対する抵抗力が低下し感染を起こしやすくなります。さらに足ではうおのめなどの突出性の皮膚変化のある部で、歩行時に強いずり力（重力と摩擦力が複合した力）が加わります。これらの神経障害、血行障害、感染、荷重によるずり力の4つの原因が重なり合った結果、わずかな傷でも治りにくく、大きな病気に発展してしまうこととなります。

注意点は？

1. 日頃の足の手入れや治療での注意点

- 1) 足は清潔にし、傷を作らないように注意すること、そして傷などの変化がないか、毎日足を注意深く観察する習慣を身につけ、早期に変化を発見することが大切である。
- 2) 皮膚のかさつきを無理にはがしたりひび割れを軽石でこすったりしない。入浴後は皮膚の乾燥を防ぐような保湿剤（ワセリン、尿素軟膏など）で手入れをする。ただし趾（あしゆび）の間は湿潤させないように注意する。
- 3) 鶏眼（うおのめ）、胼胝（たこ）は自分で処置せず、医療機関で治療を受ける。定期的なうおのめ削りは、足潰瘍の防止につながるかとされている。
- 4) 足白癬（みずむし）は抗真菌剤を根気よく塗って治す。つめが白く濁って分厚くなっている時は、爪白癬（つめみずむし）である可能性があり、内服薬での治療が必要となる場合がある。
- 5) 爪きりの際はふかづめにならないように注意し、先端がまっすぐになるように切る。
- 6) 入浴時や電気あんか使用時は、低温熱傷（やけど）を起こさないように注意する。
- 7) 皮膚病の治療に使う絆創膏や消毒薬などにより接触皮膚炎（かぶれ）を起こすことがあるので注意する。

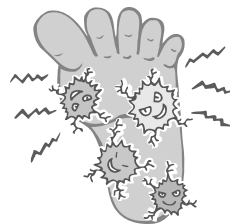


2. 靴下、靴についての注意点

- 1) 素足では歩かず、清潔で締め付けず、凹凸のない軟らかい靴下を履く。
- 2) 出血などに早く気づくように、靴下は白系統の方がよい。
- 3) 窮屈な靴から靴ずれを生じて潰瘍になることがある。足の先端に少しゆとりのある自分にあった履き心地のよいものを選ぶ（運動靴の方が足底にかかる圧は少ない）。
- 4) 足にかかるずり力を分散させるためにクッションとなる中敷を用いる方がよい。
- 5) 草履、下駄、サンダルなどの鼻緒のあるものは避ける。
- 6) 靴の中に小石などの異物が入っていないか、また中敷や靴底の磨り減りや変形がないかなどをチェックする。

こんなときは医師に相談を！

1. 水疱や潰瘍を発見した場合は医療機関で診察、治療を受ける。
2. 痒みやただれのある場合も、自家治療はせず医師に相談する。
3. すでに潰瘍や足の変形がある場合は、装具や保護パッド、専用靴を作成する必要があるため、相談をする。



重症の糖尿病では糖尿病性壊疽を生じ、切断もやむを得ない事態となる事があり、日頃からの糖尿病管理が最も重要です。また血行を悪くするのでタバコは禁止です。高血圧や脂血症を合併しているとさらに症状の悪化を促すので、これらに対する対策も重要です。

それでは足お大事に！

ヒューマペン® エルゴをご使用中の方へ

インスリン名：ヒューマログカート、ヒューマカートR、N、3/7)

カートリッジ方式のインスリン注入器、ヒューマペン®エルゴ（以下エルゴ）がこの度製造中止となり、ヒューマペン®ラグジュラ（以下ラグジュラ）に変更になります。ラグジュラはエルゴの改良型ですので、基本的な使い方はほとんど変わりません。

改良点：① 注射時、注入ボタンの押し込みがよりスムーズになった。

② カートリッジ交換時、カートリッジホルダーを本体にねじ込んで装着するので、使用中にぐらつくなどの不具合がなくなった。

③ 単位表示の文字が大きくなった。

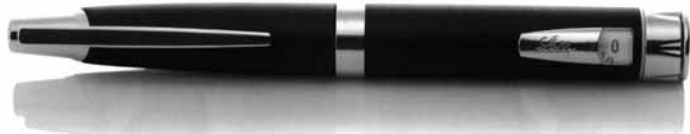
④ 耐用年数が3年へと1年延長（エルゴは2年間）。

現在ヒューマペンエルゴをご使用中の方で、すでに2年以上同じペンをお使いになっておられる場合やエルゴの調子が思わしくない場合は、診察の際、主治医に伝えて下さい。

（変更には医師の処方が必要です）

使用法は薬局窓口でご説明させていただきます。

なお、ご不明な点等ございましたら、薬剤部（内線3111）田村までご連絡下さい。



糖尿病患者と家族のつどい『山口しらさぎ会』

山口しらさぎ会は、創立11周年目を迎える山口赤十字病院の患者を中心とした糖尿病の患者会です。会員は山口市を中心に北は萩市から南は宇部市にわたっています。山口赤十字病院の内科、栄養課をはじめ糖尿病研究会が支援していますが年3回の「つどい」等の運営や企画は患者自身の手によって行われています。会報「しらさぎ」は現在第79号（平成19年1月現在）が発行され、山口赤十字病院の内科外来でも配布されています。当院に通院していない方でも入会可能です。

- 主な行事

1月	新春のつどい	医療スタッフによる講和。質疑応答による勉強会
4月	春のつどい	花見と会食の親睦会、血糖コントロールの経験交流。
7月	夏のつどい	医療スタッフを囲む懇親会、言いたいこと聞きたいことを出し合う。
9月	初秋のつどい	医療・福祉・患者としての行き方など多角的な勉強会と経験交流。
11月	糖尿病友の会	栄養課主催の行事に協力し、積極的に参加する。

- 会報「しらさぎ」の発行

11年間で79号まで発行。B5版6～8頁（年5～6回刊）

発行は不定期。会員には発行ごとに郵送。医療スタッフには配布。山口赤十字病院の内科外来と糖尿病関係待合室の掲示板そばで無料配布。

バックナンバーを希望される方は下記事務局へご一報を。

- 会費 入会金は無料。会費は1年間1200円
- 事務局 TEL・FAX (083) 924-2987 〒753-0092 山口市八幡の馬場54-3 平田 智方
- 氏名・年齢・性別・住所・電話・主治医名を記入のうえ、会費1年分を添えて山口赤十字病院南7階栄養課、又は事務局 平田方へ

糖尿病友の会

昨年の11月11日に第33回糖尿病友の会を開催いたしました。あいにくの雨にもかかわらず、たくさんの方に参加していただき、私達スタッフも楽しい時間を過ごすことが出来ました。ありがとうございました。

今回は、友の会のときのメニューを紹介したいと思います。とても簡単なメニューなので、日頃の食事に是非取り入れていただければと思います。

（次ページへ続く）

血糖を安定させる「コツ」



- ★食事を3食均等にします。
- ★食事時間を決めます。
- ★おやつやお酒は量を減らします。
- ★揚げ物、炒め物の適量を知ります。
- ★食直後の血糖を上げないようにします。
 - ご飯など表1のグループは決まった量以上食べない。
 - ご飯の中に食物繊維の多い食材を混ぜる。
 - おかずを先に食べてご飯類は後から食べる。
 - 食後の血糖が高いとき、運動して下げておく。
 - おかずに野菜をたっぷり増やす。

- ★野菜をたっぷり取る工夫
 - だしが出る食品少量と一緒に調理しておいしい野菜料理を作る。(エビ・平天・たこ・昆布・干し椎茸・卵 等)
 - 野菜たっぷりスープでお腹を太らせる。
 - 細切寒天、乾燥わかめなどスープに加えボリューム感を出す。
 - 生野菜の盛り合わせを冷蔵庫に常備しておき、ポン酢など低エネルギー調味料でたっぷり食べる。

この中でどの項目が実行できそうですか、どんな方法なら継続できそうですか？

電子レンジクッキングの紹介

電子レンジは油をあまり使わずに調理出来ますので糖尿病食に適した低エネルギー料理が簡単に出来ます。電子レンジクッキングで大切なのはラップの仕方を間違えず、ワット数にあわせた調理時間を正確に守る事です。

ここでは誰が作っても失敗しない、野菜もたっぷり食べられるメニューを紹介しています是非作ってみてください。

★豚のみそ炒め風 (4人分)

豚薄切り肉	100 g
ちしゃ	100 g
白葱	20g
みそ	大1
A 砂糖	小2
酒	小1
おろし生姜	小1

- ①豚肉は4~5cmの長さに切り、耐熱ボールに入れAを加えて混ぜる。端を少しあけてラップをかけて電子レンジで3分30秒加熱する。
- ②チシャをちぎって皿に盛り、①の肉を上に乗せ葱を白髪葱にして肉の上にあしらう。

1人分栄養価

表3	0.6	付録	0.2
----	-----	----	-----



★バンバンジー (4人分)

ささみ	100 g
にんにく	1/2 かけ
生姜	3枚
白葱	20 g
酒	小1
胡瓜	200 g
トマト	200 g
もやし	200 g
しょうゆ	大2
酢	小4
砂糖	大1
A すりごま	小1
ラー油	少々
おろし生姜	小11/2
葱みじん	大1

- ①ささみは筋を取り皿に並べ、酒をふりにんにくをおろしてすり込み、生姜スライスと葱をのせ、端を少しあけてラップをかける。
- ②ターンテーブルに割り箸2膳を離して並べ①のをせ電子レンジで4分加熱する。ラップをかけたまま冷まし、ささみを手で縦に裂く。
- ③胡瓜・トマトは線切りにする。もやしはポリ袋に入れ、電子レンジで3分40秒加熱し水にとりさます。ザルにあげ水を切る。
- ④野菜と②のささみを皿に並べAのタレをかける。

1人分栄養価

表3	0.3	付録	0.1
----	-----	----	-----

★チンジャオロース (4人分)

ピーマン	250 g
牛肉薄切り	100 g
しょうゆ	大2
砂糖	小1
ごま油	小1
A 唐辛子	1本
おろしニンニク	1/2 かけ
片栗粉	小1
水	小2

- ①ピーマンは種を除き1cm幅の短冊切りにして、耐熱皿に入れる。
- ②牛肉は5cm幅に切りそろえ、3~4枚ずつ重ねて繊維に沿って幅1.5cmに切る。
- ③ボールにAを合わせて牛肉を加え混ぜ、①のピーマンの上に乗せる。
- ④蓋またはラップをして、電子レンジで6分加熱して、ひと混ぜして再び1分ほど加熱する。

1人分栄養価

表3	0.6	付録	0.1
----	-----	----	-----



- ①なすはピーラーで皮をむき、塩水に2~3分つけ、水気を切り、耐熱皿の端に並べる。
- ②ターンテーブルに割り箸2膳を離して並べ、①のをせ電子レンジで7分10秒加熱する。
- ③取り出して半分に切り、たてに細く裂いて器に盛り、かつお節、おろし生姜、しょうゆをかける。

鍋料理の食べ方

冬は野菜もたっぷり出まわり、暖かい鍋料理が美味しい季節です。最近色々な鍋の出汁が売り出されています。市販されている鍋の出汁も100g当り醤油味で10Kcal程度から味噌だれになると30kcalと断然低カロリーです。キムチ鍋のようにピリ辛タイプもあります。素材もはっきりわかってバランスもとりにやすい。鍋料理は糖尿病食に最適です。上手に自分の指示量に合わせて食べましょう。

	分量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	付録
ご 飯								
う どん	40 g	0.5						
豚 肉	40 g			1.0				
鶏 肉	30 g			0.5				
エ ビ	10 g			0.1				
豆 腐	50 g			0.5				
野 菜	たっぷり		白菜、きのこ類、にら、大根、水菜など…	お好みで。			※	
鍋 の 出 汁	100 cc							0.2
柿・りんご	1/2・1/2		0.5					
合 計							※	

うどんの量を差し引いてご飯の量を計算。あなたは何g食べられますか？

自分に合った量だけ鍋(特に表3)を食べてみましょう。

野菜はいくらでもOK。