

糖尿病だより ステップアップ



第68号

発行所 山口赤十字病院
糖尿病研究会

発行日 平成22年2月発行

盛り上がった糖尿病友の会

栄養課 野崎あけみ

毎年11月の糖尿病週間を前に当院主催の糖尿病友の会を行っています。今年は下記のテーマで、フットケアの実習や村上先生の神経障害の診察・減塩食の試食会など盛りだくさんのプログラムで開催いたしました。

プログラム

- 10:00 「ここが大切フットケアの実際」
(自分でやってみよう! 足の手入れ)
講師: 南6 看護師 澤山 恵
- 11:30 「あなたの塩分の味付けは大丈夫」
(なぜ塩分制限が必要か)
講師: 管理栄養士
- 12:00 試食会
「減塩でもおいしいメニューの提案」
(南7階 スカイラウンジ)
質疑応答

糖尿病教室で足の手入れは何回か講義を聞いた患者さんも多いと思いますが、自分の足を眺めたり、触りながら講習を受けたことはなかったのではないのでしょうか?

実際患者さんの足を観察させていただいたところ、本に書いてあるように問題のある足をお持ちの患者さんが多いのに驚きました。

早速自分の足も観察してみたところ風呂上りと違って、

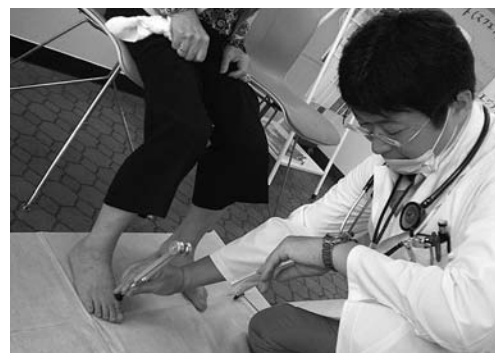
日中はこんなにも乾燥して、皮膚の表面がざらざらになっていて、なんて汚いのだろうとびっくりしました。10月はまだ夜間が寒くないし、風呂上りのケアを怠ると、いとも簡単に汚い足になるのだと納得いたしました。

巻き爪やイボやタコ・魚の目・乾燥によるかかとのひび割れなどが原因で傷が出来ると感染の原因になります。神経障害のある糖尿病患者さんでは感染しても痛みを感じないので治療が遅れ、足を切断しなければならないほど重症化することもあります。

今回は糖尿病療養指導士の澤山看護師さんにフットケアの全てを指導していただきました。足を丁寧に観察して、爪切りで水平に爪を切る方法、入浴時の足の洗い方、入浴後クリームによる足のケア方法等患者さんをモデルにして、実習をしながら教えていただきました。

私はその夜から尿素入りクリームを買い、お風呂上り20分以内にかかとや足の甲にクリームを丁寧に塗り込みソックスを履いて過ごすことにしました。眠る時もソックスは履いたままです。するとひび割れていたかかとが1週間もしない間につるつるになりました。軽石でいくらすっても改善しなかったのに、ひび割れの原因は乾燥だったのです、ケアの方法が完全に間違っていたことに気づきました。

参加者の皆様も具体的な指導を受けられて、いかに自分の足の手入れがいい加減だったかに気付かされたと感想を述べられていました。



◎ フットケア暖房器具 ポイントアドバイス ◎

糖尿病療養指導士 南6看護師 澤山 恵

先日は、熱心に聴いていただきましてありがとうございました。

当たり前のようですが、足は何十年もの間、何十キロという体重を支えてくれています。そう考えると、皆さん、足を大事にしなければという気持ちが湧いてこられたのではないのでしょうか? 皆さんに足のケア方法を知っていただき、足を守ることのお役に立てると嬉しく思います。

今回は、《冬の暖房器具の扱いの注意点》についてのポイントをご紹介します。

1. 【こたつ】

- ① ヒーターの下に毛布を入れ、その下に足を入れる。
直接、ヒーターの下に足を入れない。
ダイヤルは『弱』で使用。



② こたつでうたた寝をしない。

※ 参照…こたつのヒーターの直下…『弱』でも42.4℃あります。

※ 糖尿病の方で、神経障害のある方は、熱いはずの温度も感じられず、熱くても体の位置をずらされないため火傷の危険性が高くなります。

2. 【電気毛布】

① 直接かけて寝ない。

② 布団に入るまで電源ON、入るときに電源OFF。

(電気あんかも同様)



3. 【ホットカーペット】

① ホットカーペットカバーの上に、更にキルティングのマットを敷く。

② ダイアルは『強』にしない。

4. 【ストーブ・温風ヒーター】

① 『弱』で2メートル以上離れる。

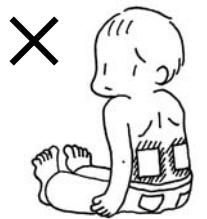
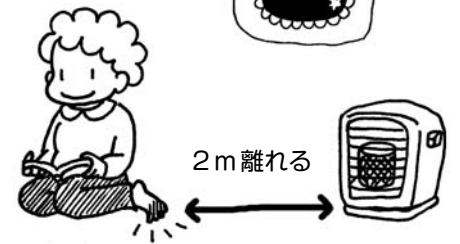
※ 糖尿病の方で、神経障害のある方は、熱さを感じられないために移動されることが出来ず、気が付いたら治療を要する熱傷になっていたというケースもあります。

② うたた寝はしない。

5. 【携帯カイロ】

最高温度は70℃以上になることもある。直接、皮膚に接触させないようにする。靴内には使用しない。

※ 湯たんぽは、流行っていますが、必ず体から離して使用する。



もうしばらく寒い時期が続きますので、安全に暖房器具を使用して熱傷（低温やけど）から足を守りましょう。

◆ 足に関連してミニ講座 ◆

◎ 糖尿病があり、透析をされている方

そうでない方の3倍、足病変を起こしやすいとされていますので、とにかく傷をつくらないようにしましょう。

◎ 急性心筋梗塞の既往のある方

運動することで、急性心筋梗塞の再発・予防につながると言われています。

運動しないことで、冠動脈（心臓の血管）の血管の細胞が弱くなり、プラークが破裂しやすくなるそうです（プラークが破裂すると、その破裂したものが心臓の血管を詰まらせ心筋梗塞の原因となります）。

ですから、足を使って運動することが第一の予防になり、フットケアすることで85%の足切断が予防できるそうです。

糖尿病医学会にて小倉記念病院 循環器科
横井先生の講演より

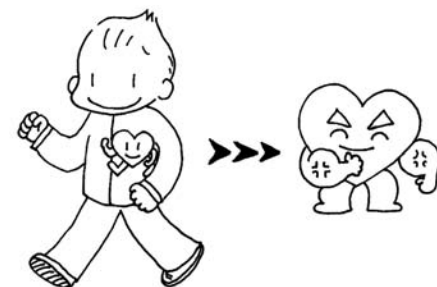
例えば 虫歯予防

歯ブラシ + フッ素塗布 ⇒ 虫歯予防とすると、



心筋梗塞予防

運動 + 薬物 ⇒ 心筋梗塞予防
(血管の歯ブラシにあたる) (フッ素にあたる)
となります。



減塩食試食会

「あなたの塩分の味付けは大丈夫？」

日頃糖尿病食といえばエネルギー制限を中心に食事療法をしていると思います。糖尿病の合併症の増悪と血圧とは密接に関連していますので血圧管理も重要な治療となります。

塩分の過剰摂取で血圧は上昇し、塩分制限によって血圧は低下します。また塩分制限には腎機能保護効果があり、蛋白尿の改善や腎機能低下速度の緩和が報告されています。医師より血圧はそんなに高くなくても糖尿病性腎症にならないよう最初から塩分制限を指示された方も多いと思います。

最近では糖尿病患者さんの予後にとって血圧管理が重要であることから、最初から降圧薬を処方される場合も

少なくありません。塩分制限はこれら降圧薬の作用を助ける効果もあります。血圧が上がると進行してしまう糖尿病性腎症の進行を予防するために血圧管理は特に重要です。

☆ 腎症進行予防のための血圧・ 血糖コントロールの目標 ☆

合併症のない場合	130/80mmHg
尿蛋白が存在する場合	125/75mmHg
空腹時血糖	110mg/dl 未満
食後2時間血糖	180mg/dl 未満
ヘモグロビンA1c	6.5% 未満

今回の試食会メニュー

今回の試食会のメニューです。日頃の味付けと比較してみましょう！
バランス良く、しかも塩分の味付けは色々な調味料を使ってバラエティー豊かに味付けしてあります。

料 理 名	食 品	分 量	表 1	表 3	表 5	表 6	付 録	塩 分
鯛のタルタルソース掛け	真鯛	60		0.9				
	胡椒	少々						
	茹卵	5		0.1				
	マヨネーズ	10			1.0			0.3
	玉葱・パセリ	5.5				※		
	ブロッコリー	30				※		
	プチトマト	20				※		
	レタス	20				※		
春 菊 柚 子 香 和 え	生椎茸	10				※		
	春菊	60				※		
	ゆず・干し菊	少々				※		
	醤油	3						0.4
け ん ち ん 煮	豆腐	50		0.5				
	大根	50				※		
	人参	20				※		
	サラダ油	1			0.1			
	胡麻	1			0.1			
	砂糖	2					0.1	
	醤油	5						0.7
	里芋	30	0.2					
豚 汁	豚ももスライス	10		0.3				
	大根	30				※		
	ごぼう	10				※		
	こんにゃく	10				※		
	人参	10				※		
	ねぎ	3				※		
	味噌	12					0.3	1.2
	だし味	0.4						0.2
	煮干し	適量						
合 計				1.8	1.2	※	0.4	2.8



入院患者さんが減塩食を初めて食べられた時味がなくて食べにくいと言われますが、途中から減塩食の方が食材の旨みを感じて逆に美味しく感じると感想を述べられます。減塩食は慣れることが大切です。

●減塩オリジナルソースの紹介●

塩分制限をしなくてはいけないと分かっているけど、味が薄いといっかけ醤油やソースを使いたくなります。ここでは病院食のメニューの中か、減塩食でも美味しく食べられる当院オリジナル減塩ソースをご紹介します。醤油ですと小さじ1杯で塩1gふくまれますが、オリジナルソースは醤油の1/3～1/5の塩分量です。いつもの調味料にスパイスや香味野菜、酢や油を組み合わせて作りました。塩分が少なくてもおいしく食べられます。当院の人気減塩オリジナルソースを試してみてください。



☆辛子酢味噌☆（大匙5杯分）
大匙1杯＝塩分0.8g 付録 0.3単位
●味噌 ー 40g ●練り辛子 ー 少々
●砂糖 ー 大1杯半 ●酢 ー 大1

【作り方】
すり鉢にすべての調味料を加え、すりこぎでしっかり混ぜる。

☆カボス醤油☆（大匙9杯分）
大匙1杯＝塩分0.3g 付録 0.1単位
●かぼす搾り汁 ー 大5 ●醤油 ー 大3
●煮切りみりん ー 大1

【作り方】
鍋にみりんを入れ沸騰させるとアルコール分に火がつく。煮切ったみりん醤油かぼすの汁を合わせる。

☆トマトソース☆（大匙10杯分）
大匙1杯＝塩分0.5g 表5 0.1単位
付録 0.1単位
●玉葱 ー 90g ●トマト ー 60g
●にんにく ー 半かけ ●オリーブ油 ー 大1
●胡椒 ー 少々 ●白ワイン ー 大3
●ケチャップ ー 大3 ●醤油 ー 大1
●パセリ ー 少々

【作り方】
玉葱はスライス。
トマトの皮をむき、微塵切りとする。にんにくも微塵切りとする。鍋に、オリーブ油にんにくを加え炒める。
次にスライス玉葱を加え、胡椒を振って、しんなりなるまで中火で3分間炒める。
トマト・ワイン・を加え、ことごと3分間煮る。醤油でさらに煮て出来上がりに微塵パセリをふる。

☆ラビゴットソース☆（大匙6杯分）
大匙1杯＝塩分0.4g 表5 0.1単位
●酢 ー 大3杯 ●微塵玉葱 ー 50g
●砂糖 ー 大1 ●サラダ油 ー 大半
●塩 ー 小半 ●胡椒 ー 少々
●パセリ ー 少々

【作り方】
玉葱・パセリは微塵切りとし、すべての調味料をくわえ、混ぜる。

☆中華風香味醤油☆（大匙5杯分）
大匙1杯＝塩分0.8g 表5 0.1単位
●醤油 ー 大2杯半 ●白葱微塵 ー 15g
●砂糖 ー 小1 ●酢 ー 大2
●ゴマ油 ー 小1

【作り方】
白葱は微塵切りとし、すべての調味料をくわえ、混ぜる。