



糖尿病と閉塞性動脈硬化症 (ASO) について

内科医師 別府 浩毅

ASOは動脈硬化によりコレステロールなどが動脈壁に沈着し、手や特に足の血管の内腔が狭くなり、血流不足となっている状態です。典型的症状としては歩行時の足のだるさですが、血流不足による傷の治癒遅延、足の変色（青くなったり黒くなったり）等が起こり、時に痛みを伴います。ASOはABI（上下肢血圧測定）や血管エコー検査、CT検査などにて診断します。一番のポイントは、動脈硬化は全身性に起こるものですから、脳血管障害、虚血性心疾患などを合併している可能性が高く、全身管理が必要な病気であるということです。

治療方針：①運動療法、②薬物療法、③血管内治療、④外科的血管バイパス術 がありますが、動脈硬化を促進する生活習慣の是正が第一であることは言うまでもありません。禁煙、減塩はもちろん、危険因子（高血圧・高脂血症・糖尿病・高尿酸血症など）を同時に改善していかなくてはなりません。特に、喫煙は病状の増悪を来し薬物治療の効果を弱めるため、禁煙することが重要です。

- ① 運動療法：運動で足を動かすことで血流を良くします。もちろん、ある程度運動をすると足の痛みが出てきますから、しばらく休んでから再開、ということを繰り返します。目安は2日に1回（可能なら毎日）1時間の運動です。



しかし、狭心症など虚血性心疾患を持っている場合は運動の制限がありますので、主治医と相談して下さい。

- ② 薬物療法：生活習慣の是正、運動療法でも改善しないようなら血管を広げるお薬を投与します。多剤でも改善されない場合は血行再建術の適応となります。また、糖尿病の患者さんは血管が硬くなっていることが多く、薬物の効果が乏しいことがあります。
- ③ 内科的血管内（カテーテル）治療：運動療法、薬物治療でも改善されない症例が適応ですが、効果発現が早く、外科的手術と比較して傷が小さい、入院期間が短いという利点があります。風船治療やステント治療によって狭い血管を広げて血流を改善させます。
- ④ 外科的血管バイパス術：カテーテル治療では対応できない閉塞病変が基本的な適応です。全身麻酔が必要となり、傷も大きいですが、長期成績が良好です。時にはカテーテル治療と外科的バイパス術を組み合わせる血行再建することもあります。

このような治療でも対応できない場合は、血流不足のため、最終的には切断を余儀なくされる場合も多いのが現実です。その場合、切断する場所にもよりますが、車椅子生活、場合によっては寝たきり生活となってしまいます。

最近では、①～④の治療法以外にLDL吸着除去療法（動脈硬化の原因のLDLコレステロールを強力に除去する）、末梢血幹細胞移植による再生医療が始まっていますが、未だ確立された治療法ではなく、重症化しないためには早期発見、早期治療が大切です。

足の症状（痛みやだるさ、むくみ）が出た時には、主治医の先生に相談して下さい。

日本糖尿病学会年次学術集会へ行ってきました

南6階 看護師 西村 夏紀

私は、当病棟における糖尿病教育入院をもっとより良いものになりたいと思い、大阪で開催された日本糖尿病学会年次学術集会に参加しました。様々なテーマの中で、特に印象深かった“患者さんのことを支えること”をテーマとしたシンポジウムでのある一場面を紹介します。

その内容は、糖尿病患者さんが悩んでいること、困っていることは何かを検討する際、医療従事者が自分たちの価値観を患者さんに押しつけないようにすることの大切さについて語ったものでした。ある病院で糖尿病患者さんについて専門スタッフで話し合っていたところ、初めてそこに参加した医師が最後に次のように発言したそうです。「君たちが考えている患者さんが血糖値の調整ができない原因は、本当にその患者さんが抱えておられる問題なのか。患者さんから語られる感情や信念、価値観などの思いや、患者さんを取り巻いている環境にきちんと向き合っているのだろうか。もっと患者さんのところに寄り添い、患者さんの思いを聞くべきではないだろうか。」

当院の糖尿病教育入院期間はほぼ2週間となっており、短期間で十分な効果をあげるように工夫しています。週に1度、糖尿病カンファレンスという話し合いの場を設け、医師、薬剤師、栄養士、臨床心理士、看護師で糖尿病患者さんとの関わりについて話し合います。そこでは、患者さんが糖尿病と診断されてから入院に至るまでの経過や、現在の治療法、日

常での過ごし方、その中でどのように自己管理をされているかなどを共有します。そして、それらのことに基づいて、患者さんが現在どのようなことで困っていて、血糖値の調整に難渋しておられるのか、ということを検討し解決しようと取り組んでいます。私たち医療従事者は、糖尿病患者さんの糖尿病という病気だけをみるのではなく、“糖尿病と共に生きてらっしゃる患者さん”というように全体を考えています。先ほどの医師の発言のように、糖尿病患者さんが糖尿病と共に生きていくことについて、どのように考えておられるのか、これからどのようにして療養していこうと思っておられるのか、というその人自身の糖尿病への思いを大切に、その人に合った目標を設定するよう心がけています。そして、その目標をもとに、患者さんが抱えておられる食事や薬、運動などを含めた糖尿病の療養に対する思いを、各職種がそれぞれの専門性を持って対応させていただきます。患者さんが各専門のスタッフと一緒に考えることで、新しい知識を得ることができ、これまで1人で抱えておられた問題の解決につながるのではないかと思います。

日常生活の中で変えたいと思っていることがあっても、なかなか変えられなくて困っている方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか。この入院を通して、患者さんが入院前の生活で困っていたことを変えられる手助けができること、また患者さん自身が改めて糖尿病について向き合い、自分自身をしっかりと見つめなおすことのできる良い機会となるよう、スタッフ一同全力でサポートしていきたいと思っています。より良い人生のために一緒に糖尿病について考えていきましょう。



小腹がすいた時



～おいしくぱぱっと簡単・安心野菜メニュー～

管理栄養士 今村 舞

小腹が空いた時、あともう少し食べたい時、甘いお菓子やご飯をおかわりしていませんか？

お菓子やご飯では体重増加や血糖上昇につながります。それに対して、野菜は食物繊維等の働きにより急激な血糖上昇を抑えてくれます。また、低カロリーなので量を気にせず安心して食べられる食材のひとつです。

今回は、小腹が空いた時やもう1品足したい時の対策として、安心かつ簡単に用意できる野菜料理を紹介したいと思います。ぜひ試してみてください。

◎『丸ごと玉葱レンジ蒸し』



〔材料（一人分）〕

- 玉葱：小玉1個（約100g）
- 青しそ：1枚
- かつお節：適量
- ポン酢：5g（小さじ1）
- お好みで七味唐辛子：少々

〔〈栄養価〉一人分〕

エネルギー：43 kcal
たんぱく質：2 g
脂質：0.1 g
炭水化物：8.9 g
食塩相当量：0.4 g

〔作り方〕

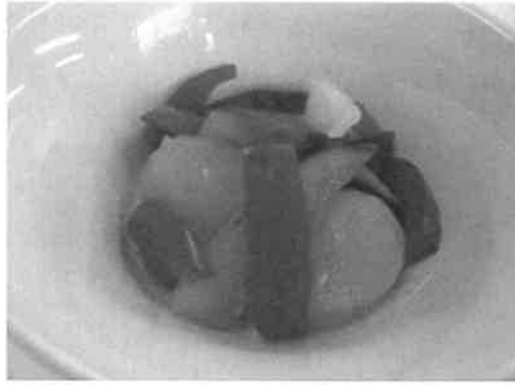
- ① 玉葱の皮とへたを取り、底が切れないようにしながら十文字に切り込みを入れる。（玉葱が大きい場合は半分に切った後、切り込みを入れても大丈夫です。）青しそは千切りにしておく。
- ② 耐熱皿に①の玉葱を入れ、ラップをかけて電子レンジに5分かける。（500W）
- ③ やけどに気を付けながら②を取り出し、その上に①の青しそ、かつお節をのせ、最後にポン酢をかける。お好みで七味などをかけてめしあがれ♪

★ Point

- ・ゆず胡椒には塩分がありますが、量に注意すればよりおいしく食べることができます。
- ・夏は一度、冷蔵庫でひんやり冷やして食べるのもおすすめです。



◎ 『トマトのピクルス』



〔材料（トマト約10個分）〕

- プチトマト：10個（約200g）
- 赤パプリカ：20g
- 胡瓜：10g
- 酢：40ml
- 水：40ml
- ユニットカロリー：5～6g（味をみながら調整してください）
- ローリエ：1枚
- お好みで黒胡椒

〔作り方〕

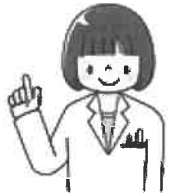
- ① プチトマトに切り込みを入れ、沸騰したお湯に5～6秒いれて皮を湯むきする。
- ② パプリカ、胡瓜は食べやすい大きさ（短冊やスティック状）に切る。
- ③ Aを良く混ぜ合わせ、保存瓶に入れる。（保存瓶は煮沸しておく。）その中に①と②をAに浸るように入れる。
- ④ ローリエ、黒胡椒を入れふたをし、冷蔵庫で最低1時間おいて出来上がり。（一晩漬けるとより味が染みこみます。）

〔〈栄養価〉プチトマト10個分〕

エネルギー：75 kcal
たんぱく質：2.5 g
脂質：0.3 g
炭水化物：17.1 g
食塩相当量：0 g
（材料の胡瓜や赤パプリカも含む）

★ Point

- ・プチトマトは皮が気にならなければ皮むきしなくても大丈夫です。お好みでどうぞ。
- ・セロリや胡瓜、玉葱など！どんな野菜でもできますので好きな野菜を漬けてください。



バリエーションとして…

みじん切りにしたものをマヨネーズと合わせると簡単に本格的なタルタルソースが出来ます。

◎ 『茄子と胡瓜の生姜和え』



〔材料（一人分）〕

- 茄子：20g
- 胡瓜：30g
- 人参：5g
- みょうが：5g
- おろし生姜：1g
（お好みで量は加減してください）
- 濃口醤油：2.5g（小さじ1/2）

〔〈栄養価〉一人分〕

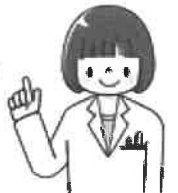
エネルギー：13 kcal
たんぱく質：0.8 g
食塩：0.4 g
脂質：0.1 g
炭水化物：2.8 g
（食塩水の塩分は除く）

〔作り方〕

- ① 胡瓜は小口切りにする。水100mlに食塩3g（分量外）を混ぜた食塩水に胡瓜を5～6分浸し、水でしっかり洗い流して水気を絞る。（これが塩もみの代わりになります。）
- ② 茄子は半月の薄切り、人参は千切りにし、お湯で火が通るまで茹で、冷水にとる。水気を絞っておく。みょうがも千切りにする。
- ③ 胡瓜、茄子、人参をボールに入れおろし生姜、醤油をいれて和える。小鉢に盛りつけ、みょうがを上添えて出来上がり。

★ Point

- ・みょうがの他に青しそやごまもおすすめです。
- ・胡瓜は直接塩をまぶして塩もみするよりも食塩水に浸した後、水気を絞る方が塩分カット出来ます。



第41回 糖尿病友の会のご案内

日時 平成26年11月29日(土) 午前10:00～13:30

場所 山口赤十字病院 管理棟会議室

日程 10:00 受付開始

10:15～11:00

「糖尿病と合併症」 講師：内科・別府 浩毅 先生

11:00 「炭水化物と血糖コントロール」

～ 日頃の食べ方をチェックしてみよう ～

講師 管理栄養士

12:00 バイキング試食会

場所 南7階 スカイラウンジ(旧食堂)へ移動
「炭水化物性食品の上手な選び方体験」

◎昼食として食べられるおいしいメニューを多数用意しています。

13:00 質疑応答

食料材料費 300円

連絡先 〒753-8519 山口市八幡の馬場53-1

山口赤十字病院栄養課 電話 923-0111 内線3700

締切 11月25日まで大丈夫です。お電話ください。

