



災害への備え

山口赤十字病院 南6階病棟

山口県糖尿病療養指導士 佐々木裕美

雨に映える紫陽花の花も美しい季節となってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

熊本県を中心とする熊本地震から約2か月が経過しました。山口県も大きく揺れ、不安に感じられた方も多かったのではないのでしょうか？これからの時期は特に台風や洪水などの災害も予想されます。このタイミングで防災グッズの見直しを一緒にしてみませんか？糖尿病テキストをお持ちの方はP116～118を開いてください。

災害の準備と対応

1) 地震・台風・洪水などの災害時には自分で対処できるように準備しておきましょう。

(1) 非常用キットを3日分準備しておきましょう。

経口薬	糖尿病連携手帳
インスリン注射セット	お薬手帳
血糖測定器セット	保険証
低血糖用ブドウ糖	飲料水・非常食（3日分）



(2) 災害時の対処方法を日ごろから主治医や家族と話し合っておきましょう。

治療薬の予備や糖尿病食の蓄えなどについて主治医と相談しておきましょう。

(3) 重要なお薬は覚えておきましょう。お薬手帳が活躍します。

薬品名・用法・容量など

携帯のカメラで、お薬手帳や糖尿病手帳・インスリン・薬などを撮影しておくのも一つの方法です。

2) 災害後はセルフケアを心がけることが大切です。

(1) **エコノミークラス症候群**や脳梗塞、心筋梗塞も発症しやすくなりますので水分をしっかり摂取しましょう。

(2) 食事の目安を覚えておきましょう。

1回に500kcalが目安です

例① おにぎり2個、牛乳200ml

例② あんパン1個、バナナ1本、オレンジジュース200ml

例③ カップラーメン1個、みかん(小)1個、お茶



(3) 治療を中断しないようにしましょう。

(4) 感染症やけがの予防をしましょう。

うがいや手洗い、マスクを着用しましょう。

傷を作らないように、靴下や室内履きを用意しましょう。



(5) 状況が落ち着いたら、軽い運動や体操をしましょう。

避難所や車内での生活が長期になると、運動不足で血糖コントロールが悪化します。ラジオ体操、足の屈伸、散歩など軽い運動をしましょう。



ここ数年は災害に対する意識が高まり、情報番組や新聞で耳にする機会や目にする機会が増えているのではないのでしょうか。“備えあれば憂いなし”とことわざにもあります。ぜひ見直しをしてみてくださいね。

腸内細菌叢を味方につけよう

栄養課 管理栄養士 野崎あけみ

腸内細菌叢とは

人の腸内には500～1,000種類もの腸内細菌がすみついています。この菌のかたまりを腸内細菌叢と呼びます。腸内細菌叢は人の健康と密接に関わっていることが分かってきました。肥満や糖尿病などの発症にも関係すると考えられています。

腸内細菌にはビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌、大腸菌やウエルシュ菌などの悪玉菌、環境によって善玉にも悪玉にも変化する日和見菌の3種類があります。善玉菌：悪玉菌：日和見菌の割合は2：1：7が理想的であると言われています。

腸内細菌叢と糖尿病

糖尿病の腸内は悪玉菌がこの割合より多くなっていると報告されています。増え過ぎた悪玉菌からは多くの毒素が発生します。特に高脂肪食、高タンパク質食は悪玉菌のえさになり、多くの毒素は血液にのって全身に行き渡り炎症を引き起こし、糖尿病を悪化させることが分かっています。糖尿病マウスの腸内細菌叢を健康なマウスに移植すると正常なマウスも糖尿病を発症するという報告もあります。

以上の研究から腸内細菌叢をバランスよく保つことが糖尿病の改善につながると言えます。

腸内細菌叢を整えるには

善玉菌のえさになるオリゴ糖や食物繊維などを多く含む食べ物が必要となります。

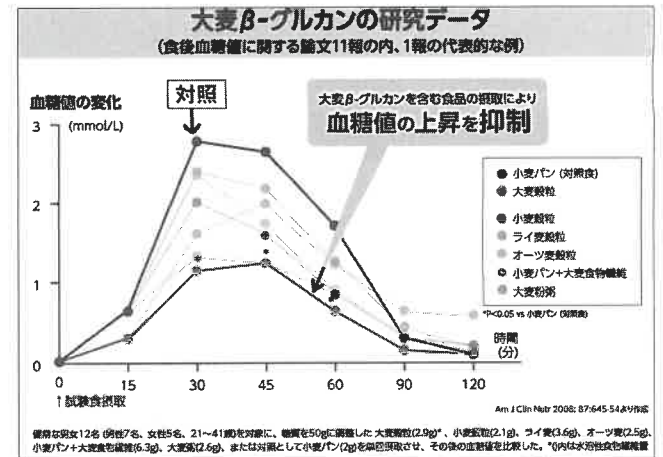
ビフィズス菌や乳酸菌が増えると、酢酸や酪酸・乳酸など短鎖脂肪酸が産生され腸内は悪玉菌が住みにくい酸性となり、悪玉菌が減る理想的な環境を整えることができます。

腸内細菌叢を整える食べ物

〈表1〉

機能食品	食べ物
オリゴ糖	玉葱、ゴボウ、白ネギ、アスパラガス
食物繊維	海藻、こんにゃく、納豆、きのこ、野菜、大麦(β-グルカン)
乳酸菌	チーズ、ヨーグルト、味噌、漬けもの、甘酒
麹菌	味噌、醤油、米酢、塩麹
納豆菌	納豆

〈図1〉



腸内細菌叢が喜ぶ食物繊維β-グルカン

手軽に善玉菌を増やす方法として大麦に含まれる水溶性食物繊維

β-グルカンが注目されています。β-グルカンは水に溶けると水分を吸収してゼリー状に固まる性質があります。ゼリー状になった大麦β-グルカンは胃の中にある食べ物を包み込んで消化管をゆっくり移動するので、〈図1〉のように糖質の吸収をゆるやかにして血糖の急上昇を抑制します。その他のも血中コレステロールを低下させる。腸内細菌叢を整える機能が確認されています。

最も嬉しいのはご飯に混ぜて炊くだけで特別な料理をしなくても簡単に食べることができることです。

大麦ご飯の炊き方

- ① 釜にお米2合を仕掛け2合の目盛まで水を入れる。
- ② 大麦60gに対し水100cc、どちらも①の釜に加え普通に炊く。
- ③ 大麦入りご飯
- ④ 少し色が付く二十五穀米も美味しい

【山口赤十字病院】

掲 示 許 可 期 限

平 成 年 月 日

〇担当部署: DHPM医療委員会

