

糖尿病と皮膚トラブル、その予防

まず足を見てみましょう。

皮膚科医師 須田 孝博

海外では糖尿病患者の79.2%に皮膚症状が生じると報告もあり、さまざまな皮膚トラブルのリスクがありますが、今回は足のことを中心に書かせていただきます。特に糖尿病のかたでは、足の感覚が低下するといった「末梢神経障害」が真っ先に現れますので、知らず知らずのうちに足に異常が起っていることがあります。ささいなキズが原因でひどい感染症を起こし、それが最悪の経過をたどれば足を切断したり命を落としたりしますから、皮膚科医として今回わたしが伝えたいことは、キズの予防がすべてだということでもあります。

① 水虫

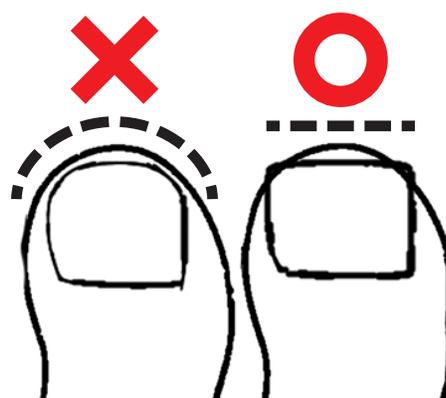
水虫とは、白癬菌による皮膚感染症のことです。特に足に多く、かゆいイメージをお持ちの方が多いと思います。でも糖尿病のかたの場合、先に書いたように足の感覚が鈍くなっていることが多く、実際に足を見てみないと気づけませんから、まず足を見てみましょう。足の指の間の皮がむけていないでしょうか？爪が白くなっていないでしょうか？ただの水虫と思われるかもしれませんが、爪水虫のせいで爪が分厚くなったり変形したりすれば、爪切りに失敗して足の傷から感染症が起こります。特に糖尿病の方で、足白癬が原因でばい菌が侵入し、皮膚の感染症いわゆる「蜂窩織炎（ほうかしきえん）」になって皮膚科に来られる、というケースはよくあります。爪白癬は市販の治療薬もありますが、なるべく皮膚科を受診して、診断をしっかりとつけてからの治療が望ましいです。

② 靴擦れ、タコやウオノメ、爪

糖尿病の方は汗が減るので乾燥、ひび割れを起こしやすいです。血管が硬くなりやすく、足の先の傷が治りにくくなります。「ウオノメ」「靴ずれ」など油断なりません。合う靴を履き、かかりつけの皮膚科でウオノメを処置してもらうなど、積極的な足への気づかいが必要です。

また爪の切り方も気をつかう必要があります。図のように、丸く切ると巻き爪になって皮膚に食い込み、キズになります。四角くカットするようにしましょう。

いずれにせよ、足の皮膚トラブル予防の第一歩は「見ること」です。ここまで読んでくださった皆様は、ぜひまず足をチェックしてみてください。



糖尿病とアルコールの 上手な付き合い方を考えてみましょう

管理栄養士 有村 美枝

アルコールは昔から食文化のひとつとして楽しまれ、食欲増進やストレスの緩和、コミュニケーションを円滑にするといった良い効果をもたらします。しかし、アルコールは必須の栄養素を含まないため、過度の飲酒と偏食を続けると、血糖コントロールの悪化、低血糖、合併症の進行などを引き起こします。アルコールは適量を守り、上手に付き合うことが大切です。治療を続けながらお酒を楽しむためのコツを考えてみましょう。

●アルコールが体に与える影響

高血糖	<ul style="list-style-type: none"> ●アルコール分解物(アセトアルデヒド)がインスリンの効きを悪くする。 ●食欲増進作用により食べ過ぎに繋がる。
低血糖	<ul style="list-style-type: none"> ●何も食べずにお酒だけを飲むと肝臓からのブドウ糖の放出が抑制される。 ●血糖降下剤やインスリン注射を使用中の場合が重篤になりやすい。
合併症の進行	<ul style="list-style-type: none"> ●アルコール自体が高エネルギーで、中性脂肪や内臓脂肪の増加、肥満を招く。(アルコール7kcal/g 糖質・たんぱく質4kcal/g 脂質9kcal/g) ●アルコール性膵炎、肝障害、動脈硬化、脳卒中、発がんリスクの要因となる。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●アルコール依存症

糖尿病のお薬を飲んでいる方は
低血糖に注意。
すきっ腹で飲まないでね



●糖尿病患者さんにとっての適切なアルコール量は？

基本的に糖尿病患者さんは禁酒が望ましいとされていますが、まずは主治医にご相談ください。飲酒許可がある方でも、節度ある飲酒量を守りましょう。適度な飲酒の目安は、1日の純アルコール摂取量で25g以下とされています(糖尿病治療ガイド2020-21より)。ただし、お酒にはアルコールだけでなく糖質も含むものが多く、血糖値を上昇させます。代表的なお酒のエネルギー、アルコール量(%)、糖質量をまとめましたので、参考にしてください。

自分の適量を
確認して
くださいね。



純アルコール20gに相当するお酒の量と糖質量

ウイスキー (40%) 糖質0g 140kcal	焼酎 (25%) 糖質0g 144kcal	ワイン (12%) 糖質3g 136kcal	日本酒 (15%) 糖質6g 173kcal	缶酎ハイ (7%) 糖質10g 178kcal	ビール (5%) 糖質16g 195kcal	梅酒 (13%) 糖質41g 310kcal	糖質0ビール (4%) 糖質0g 144kcal	糖質0缶酎ハイ (7%) 糖質0g 150kcal
								
ダブル1杯 60ml	グラス1/2杯 100ml	グラス2杯 200ml	約1合 170ml	缶1本 350ml	中瓶1本 500ml	グラス1杯 200ml	缶2本 600ml	缶1本 350ml

純アルコール量の算出方法

お酒の量(ml)×アルコール度数(%)/100×0.8=純アルコール量(g)

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

● お酒を飲み過ぎない対処法

お酒を飲む前や飲んでいる間にノンカロリー飲料でお腹を満たしましょう。

氷を
しっかり
入れて
飲む。



砂糖・果物不使用の野菜
100%ジュースを
飲む。



ノンアルコール
飲料を活用する。



● 食べ過ぎを防ぐ食べ方

揚げ物や塩辛いメニューをつまみながら飲むと、お酒が進むとともに食べ過ぎにも繋がります。脳が満腹感をおぼえるまでに、およそ20分はかかると言われています。まずは、ひと口ずつゆっくり噛んで食べるようにしましょう。そうすることで食べ過ぎや血糖値の急上昇を防ぐことができます。

高エネルギー・高塩分、食べ過ぎ要注意メニュー

とり唐揚げ2個(80g)



246kcal 塩分2g

脂質の多いもも肉に加え、衣は油をたっぷり吸収している。

コンビニ塩辛1パック(40g)



55kcal 塩分2.1g

塩辛の旨みと塩分で思わずお酒が進む。塩分は梅干し1個分と同じ。

素焼きミックスナッツ(12g)



80kcal 塩分0g

ナッツはビタミンEの多い食品だが、重さの半分以上は脂質!

揚げおかき2枚(15g)



80kcal 塩分0.3g

糖質・脂質・塩分すべて多く含んでいる。食べ過ぎ要注意。

食後血糖値が上がりにくいメニュー

スティック野菜(120g)



33kcal 塩分0.4g

野菜は好みのものをスティック状に切るだけでOK。噛み応えあり。

小松菜のナムル(70g)



27kcal 塩分0.5g

糖質の低い緑黄色野菜には、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富。

湯豆腐(野菜含め240g)



80kcal 塩分0.8g

季節の野菜やキノコを入れて鍋風になると満足感倍増。

枝豆(140g)



83kcal 塩分0g

たんぱく質、食物繊維、糖代謝に不可欠なビタミンB1、B2を豊富に含む。

蒸し野菜と豚肉(250g)



213kcal 塩分1.7g

蒸し野菜は量を多く摂れるのでおすすめ。肉を加えると糖の吸収は緩やかに。

タコとこんにゃくの刺身盛合せ(100g)



38kcal 塩分1.2g

低カロリーかつ噛み応え抜群!タコのタウリンは肝機能改善、動脈硬化予防に最適。