

風邪予防のメニュー

寒さも本格的となり、風邪などが心配な時期となりました。

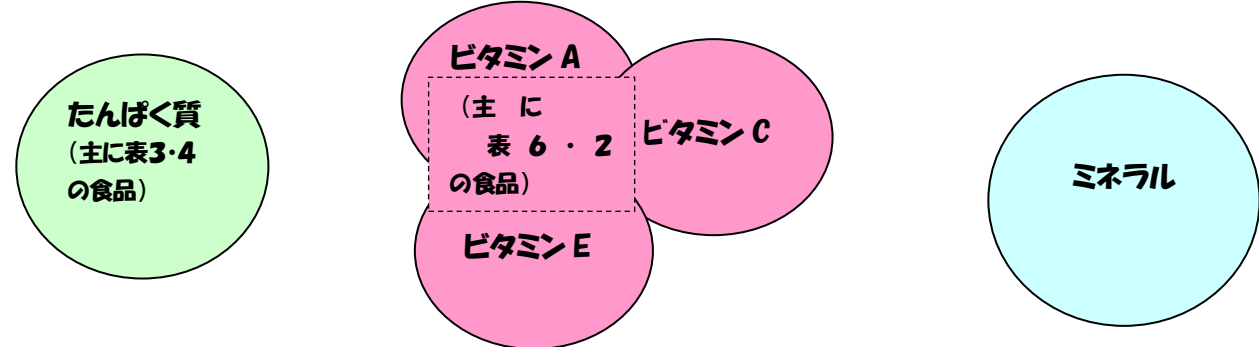
手洗い・うがいは基本ですが、風邪予防につながる食事について考えてみましょう♪

ポイント

*栄養バランスのよい食事

◆ウィルスに対する抵抗力や免疫力を高めるたんぱく質に加えて、

ビタミン、ミネラルも充分にとりましょう！（主食+主菜+副菜、これらが一皿になったもの）

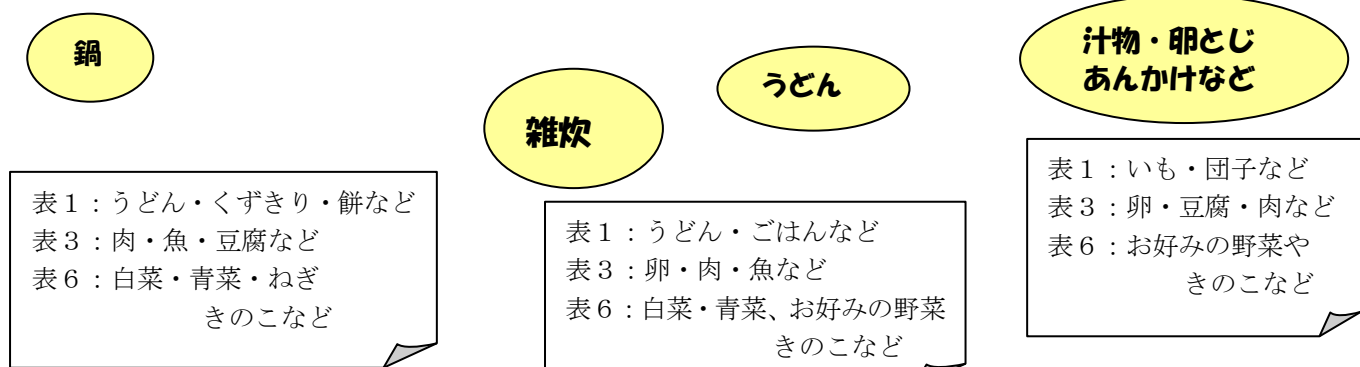


ポイント

*あたたかいメニュー

◆ウィルスの侵入を防ぐために、体を温め血液循環をよくして、免疫機能を高めましょう！

○身体を温め、のども潤うメニューも適宜とり入れましょう♪



★ポトフ・スープ煮などもお勧めです

○身体を温める食品もお好みでとりいれると効果的です♪

しょうが、ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、唐辛子など
但し、のどが痛む時、胃腸の悪い時には控えましょう。

※表1・3は適量で摂りましょう・汁物が重ると塩分も多くなりますので、注意しましょう！

それでも

*風邪を引いてしまったら..

◆水分とエネルギーはできるだけ摂りましょう！

◆食べやすいものを摂りましょう！（温かく水分の多いものや果物など）

◆消化のよいメニューを選びましょう！

胃腸に負担をかけないよう、油ものは控え、蒸し物、スープ煮、煮物など



糖尿病友の会

「三ツ矢会」新聞

マツダ(株)マツダ病院内
三ツ矢会事務局

第6号
発行日:平成24年12月6日

※シックデイの対応を主治医に確認しておきましょう！（第5号の記事を参照してくださいね）

第12回歩いて学ぶ ひろしま糖尿病ウォークラリーに参加しました！

秋晴れの10月14日、毎年恒例の歩いて学ぶ広島糖尿病ウォークラリーが広島中央公園で行われました。三ツ矢会会員11名に加え、当院一般外来患者4名、その御家族、友人4名が、10名の病院スタッフとともに参加しました。



広島中央公園は景色よく歩きやすい一方、マンネリ化しているという開催者、参加者側からの意見が



出てきている中での今回の開催でしたが、私個人としましては、青空教室用クイズ作成者に選ばれたので、今までのクイズとは一味違った糖尿病クイズ、広島御当地クイズを作成したり、協賛会社ノボノルディスクファーマの追風君と話し合いながら、これまでにないチェックポイントのゲームを考える工夫をしてみました。昨年は、5km、3kmとも準優勝といった成績で臨んだマツダ病院でしたが、今回は、私の作った御当地クイズならぬカルトクイズであったため(すごく良いのが出来たつもりだったのですが空回りでしたでしょ

うか?)、当院関連4チームはブービー賞をいただいただけに終わってしまいました。しかし、好天に恵まれ、楽しく有意義な一日を過ごすことが出来ました。何より、当院から多くの仲間が参加してくれたことを本当に嬉しく思います(小さな病院ですが、参加者人数は広島一だったようです!)。今回、急用で突然来れなかった方も多く、来年も多くの



メンバーで参加し、今度こそ優勝を目指したいと思います!!
(まるでどこかの球団の監督のコメントのようですね!)



(文章:糖尿病内科辻先生)

「糖尿病性壊疽」

マツダ病院 皮膚科

壺井 聡史



糖尿病の3大合併症として神経障害、腎障害、眼の障害などがあります。それ以外の病変として、糖尿病の方は足の壊疽を起こされることがあります。

糖尿病性の足壊疽の原因は I.神経障害、II.末梢血管の障害、III.感染となります。そのためこれらの問題をご説明していきます。(以下文章省略)

I. 神経障害：神経障害にも ①自律神経障害、②運動神経障害、③知覚神経障害などがあります。

①自律神経障害：汗の調節や血管の調節をするのが自律神経です。糖尿病の方は自律神経障害が生じるため、小さな血管の調節機能が破綻し、絶えず、血管が拡張した状態となってしまいます。そのため、皮膚に十分な酸素がいかず、また汗の調節機能も悪くなり汗の腺もなくなり乾燥し皮膚に傷ができやすい状況となります。それを放置しているとそのうちに皮膚潰瘍となり壊疽に進行していきます。

②運動神経障害：運動神経の障害が生じると、足の筋肉や腱のバランスが悪くなり以前のような歩き方ができなくなってきます。そうなってくると足の変形を生じるようになり、タコや魚の目ができやすくなります。その後タコや魚の目を放置しているとそのうちに皮膚が潰瘍となり最悪の場合壊疽となります。



③知覚神経障害：糖尿病の方は足先のしびれや感覚がなくなっている方が多くいます。そのため魚の目やタコなどができても痛みが生じなく、放置してしまいます。それが原因で皮膚潰瘍となり深くなり足の壊疽に進行していく場合があります。

II. 末梢血管の障害：糖尿病の方は血管が硬く、細くなっていきます。それは、神経障害から生じることや糖尿病が原因による透析から血管が硬くなるのが原因です。血管は組織に栄養を与えるものであるためそれらの栄養源がなくなると、皮膚は硬くなり、傷ができると治りにくくなる原因ともなります。そのため血管に障害がある方は傷ができたことが原因で足の壊疽となることがあります。

III. 感染：今まで説明したことが原因で皮膚に傷ができると容易に感染の原因となります。また足の水虫からも感染を起こすこともあります。ほとんどの方が傷を放置していたためにそこから感染を起こして、骨や筋肉まで傷が達して足の壊疽となります。

以上のように足の病変は一つが原因で足の壊疽となるものではなく様々な要因で生じてきます。最初はただの傷かもしれませんが、糖尿病の方はちょっとした事で足の壊疽に進行していき足を切断される方が沢山おられるのが現状です。

重要なことは糖尿病の治療を最優先にすべきではありますが、それと同時に足を清潔に保つことと、傷ができれば注意深い観察や病院への早めの受診を受けることも重要なことです。そうすることで壊疽の進行を防ぐことができます。また日ごろのフットケアは糖尿病の方は非常な重要なものとなってきます。フットケア自体はそれほど難しいものではなく足をきれいに洗い清潔に保つだけでも十分効果はあります。毎日のフットケアをご自身で行ってみてはいかがでしょうか？



スタッフ紹介

はじめまして、検査科の



原田まゆみです。マツダ病院ひとすじ30年臨床検査に携わっています。

現在は検査科の16番で採血や血糖自己測定器のメンテナンスを、20番では心電図や糖尿病の合併症の検査等を担当しています。

糖尿病内科の辻先生や平岡先生が、熱心に治療や指導されているのを見て、私も何かお手伝いできればと思い、糖尿病療養指導士の認定試験に挑戦しました。

受験勉強においては、前日読んで勉強したところが、翌日にはう～ん？て感じでとても情けなくて大変でした。

糖尿病チームのスタッフは、みんな明るくてファイトマンばかりです。患者さんが病気と向き合い、うまくつき合っていけるように一生懸命サポートしています。私も仲間に入って、何かお役に立てればと思っています。血液型はO型かとよく言われますが、こだわりのA型です。

時には悩みもしますが、基本的には目の前に起こった問題には逃げずに、立ち向かっていくタイプかなと思います。職場では“親方”とも呼ばれています。由来は写真に写っていないところに秘密がありますが、院内でお会いできることがあればわかっていたらと思います。

いつでも、どんなことでも、気軽に声をかけてください。これからもどうぞよろしくお願いします。

(臨床病理研究検査科原田さんでした)