

# 糖尿病ふれあい通信

みなさん、明けましておめでとうございます。本年も糖尿病の情報を 第207回 2018年1月号 発信してまいります。さて今回は「冬の感染予防」についてのお話です。

## ～「マスク」あれこれ～



新年明けましておめでとうございます。

今年も糖尿病チーム一丸となって、糖尿病治療に取り組んでまいります。本年も宜しくお願い致します。

アメリカ人が日本に来た時に、通勤電車のほとんどの日本人がマスクをつけているのを見て驚くそうです。それもそのはず、世界中でマスク着用率が一番高いのは日本です。マスクには薬局で売られている『家庭用』と『医療用』『産業用』があります。家庭用マスクはPM2.5やインフルエンザウィルスはブロックできませんが、マスクを着けることで自分の湿った息がスチームになり、保温保湿効果が得られます。インフルエンザなどのウィルスは冷たい乾燥した空気を好むため、マスクを通過したウィルスは暖かく湿った空気に触れて生存繁殖がしにくくなるのだそうです。

ただし、せっかくマスクをつけていても正しく使わないと意味がありません。



鼻までしっかりマスクで覆い、顔の間に隙間を作らないようにして下さい。

また手洗いも非常に大事ですので、外出から帰ってきたら忘れずに行って下さいね。

糖尿病内科 武田智美（日本糖尿病学会専門医）

やまのいもにはアミラーゼなどのでんぷん分解酵素が多く含まれています。アミラーゼは消化を促してくれる働きがあり、生で食べるとより効果的に摂取できます。

ただし、食品交換表の分類としては「表1」に含まれるため、たくさん食べる時にはご飯の量を減らすなど、配慮が必要ですね。



参考：新しい栄養学  
（高橋書店）

今月の旬の食材『やまのいも』

## きょうたけ栄養士コラム



### 発熱時の食事について

糖尿病患者さんは発熱により、血糖値が上昇する一方で、食欲不振でエネルギー摂取量が減少し、血糖コントロールが乱れる原因にもなります。今回は風邪をひいた時はどのような食事がよいか、ご紹介致します。

#### ①消化の良い食材、調理法を選ぶ

主食なら粥・うどん

主菜としては卵・白身魚・ササミなどを煮物で調理する

#### ②野菜も摂取する

体を温める効果のある、ねぎ・生姜を加える

ビタミンC・カロテンの豊富なほうれん草などを調理する

#### ③水分摂取を怠らない

風邪・インフルエンザにかかってしまったからの食事も大切ですが、かからないための「予防」も大切です。手洗い・うがい液を用いたうがい、マスクの着用など日々の生活を見直してみませんか。

### 次回糖尿病教室

日時：1月20日(土)

12：30～13：30

場所：3階大会議室

今回は検査のお話です。

社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739