

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。新型コロナの感染が急拡大していますが、基本的な感染対策を継続しましょう。今回は検査科の小山さんより「血管障害について」です。 第260回 2022年8月号



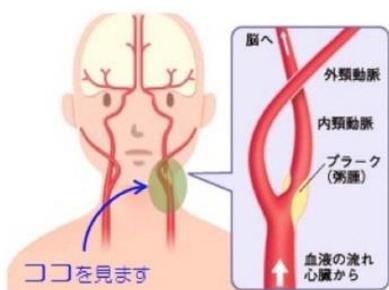
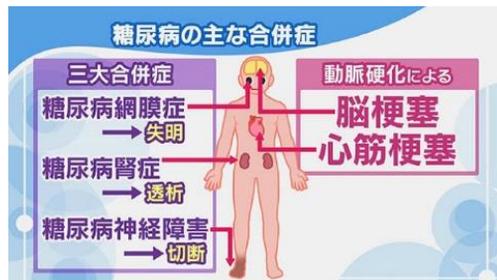
～糖尿病と血管障害について～

糖尿病が進行すると認知症や脳卒中、心筋梗塞など命に関わる病気につながる危険が高まります。こうした原因の一つが、血液中ブドウ糖が過剰に増えたことで、全身の血管が傷つくことだと考えられているのです。糖尿病患者さんでは長期間にわたり高血糖により血管が傷つけられることにより、動脈硬化が進行しやすい状態にあります。

糖尿病でない人と比べて心筋梗塞や脳卒中を発症する危険度が1.5～3.6倍高いと言われています。

動脈硬化の原因は、高血糖だけではありません。

高血圧、脂質異常症、慢性腎臓病、肥満、喫煙などの危険因子も動脈硬化を進行させます。これらの危険因子が重なると発症する確率が高くなることがわかっています。



★脳卒中、心筋梗塞の早期発見、予防のため定期的な検査をお勧めします★ 当院では以下のような検査を行っています。

「心電図・ABI(動脈硬化検査)・心エコー・頸部エコー(左図です)」これらの検査は簡単に言うと、「血管の狭窄(狭くなってないか、詰まっていないか)がないかどうか」を調べます。心電図・心エコーでは心臓、ABIは足、頸部エコーは首、各血管がどうかを調べる検査です。詳しくは主治医にご相談ください。

にがうり(ゴーヤ)は未熟な果実を食用にするので、独特の苦みがあります。栄養素としてはビタミンCが多いことに加えて、加熱による損失が少ないことが特徴です。

今月の旬の食材

『ゴーヤ』

参考：
オールガイド
食品成分表



次回糖尿病教室

当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。

きょうたけ栄養士コラム

夏バテしない身体づくりについて



日本の夏は高温多湿となり、体調を崩しがちです。通常、人の体は、温度変化に対して体温調節機能が働いて体調を整えています。30℃を超える暑さが続くことに加えて、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になることが増えています。さらに冷房の効いた室内と暑い屋外では、大きな温度差があるため、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。これらが原因で所謂、「夏バテ」の症状が出てきます。

夏バテしない身体を作るためには①**疲れを残さない睡眠法**(冷感シーツや扇風機・冷房を利用し、気温や湿度を下げる工夫をしましょう。冷房の設定温度は環境省が推奨する28℃を目安に調整しましょう)②**暑さに負けない身体づくり**(人の身体は汗をかくことで体内の熱を逃して体温調整しています。適度な運動で汗をかくことは暑さに耐性がつき、冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するので効果的です。日中は避け、早朝がおすすです。)③**必要な栄養素を補給し体力をつける**(タンパク質・ビタミンB1.2、ビタミンC、クエン酸など)

これらを意識して厳しい夏を乗り越えましょう。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739

夏のおすすめレシピ

冷製パスタ

(4人分)

材料

スパゲッティ(乾)	180 g	
ツナ缶(油入り水煮)	160 g	
玉ねぎ	60 g	(中1/2)
トマト	80 g	
レタス	40 g	(大4枚)
大根	80 g	
わかめ(乾)	4 g	
きゅうり	60 g	

タレ

にんにく	1 片	
胡麻油	4 g	(小さじ1)
☆濃口醤油	12 g	(小さじ2)
☆米酢	8 g	(小さじ1+1/2)
☆砂糖	6 g	(小さじ2)
☆塩	4 g	(大さじ1/2)
☆こしょう	0.4 g	

〈野菜の切り方〉

- ◆トマト:さいの目
- ◆きゅうり・大根:千切り(長め)
- ◆玉ねぎ:スライス後、水にさらす
- ◆レタス:食べやすい大きさにちぎる
- ◆わかめ:水で戻し湯をかける
- ◆にんにく:みじん切り

【作り方】

- ①フライパンを熱し、ごま油・にんにくを入れ香りが出てきたら火を止める。
- ②☆の調味料を加え予熱で砂糖を溶かす。粗熱が取れればタレは冷しておく。
- ③パスタと大根を茹で、茹であがったらお湯を切り冷水で冷やす。
- ④パスタが冷めたらタレとツナ缶を加え混ぜる。
- ⑤野菜・わかめも加えよく混ぜる。
- ⑥こしょうで味を整え、盛り付けて完成。
※お好みでツナ缶を豚肉やささみに替えてもOKです。



* 問い合わせ先 * 電話 312-7001(代表) 312-6139(栄養科)