ミタナカ つうしん
Mitānāka 通信

#06 2022 6月1日

三鷹駅前たなか糖尿病・内科クリニック
TANAKA CLINIC OF DIABETES AND INTERNAL MEDICINE

三鷹駅南口から徒歩1分！ トリコナ3F

院長コラム 足元にご注意！

暖かくなり、サンダルの日もこれから増えていく時期、いつもより足元を見てみませんか？本日は糖尿病の足病変についてお伝え致します。

【なぜ足の合併症が起きるのか】

足病変の原因としては、神経の障害と血流の障害があります。神経障害があると足の発汗が減少してひび割れができやすくなります。また、神経障害が進むと重度の足の傷ができていても感覚が無いため気づきにくい事もあります。血流障害については動脈硬化によって血管が狭くなり、傷を治すのに充分な酸素や栄養素が運搬されず傷や傷の感染が治りにくく救命のために切断に至る事もあります。

【検査について】

足病変の起こりやすさ、血流評価としてABI(ankle-brachial index)という検査があり、下肢の血圧が上肢の血圧の何倍あるかを調べます。正常では1.0倍以上ですが、下肢血流が低下してくると0.9未満となり評価に役立ち当院でも実施している検査の一つです。

【家で何に気をつけるか】

足病変の多くで、靴擦れが原因となっており、靴擦れしにくい靴を選ぶ事がとても大事です。また、神経障害のため足の傷が重症になるまで気付けない事もあり、毎日の入浴時などに足を観察をする事も重要です。

もし気になる症状や傷、又は傷が治っていく様子がなければ早めにご相談下さい。

チェックポイント

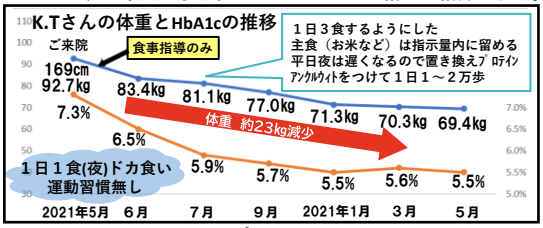
フットケア

①毎日の観察（表も裏も）
②清潔に保つ（お風呂で優しく洗う）
③爪の管理（爪切りや巻き爪の改善）
④血流を良くする（マッサージ）
⑤乾燥させない（保湿）
⑥足に合った靴選び

※気になる方はお気軽にご相談下さい

『わたし』の血糖コントロール

当院に通われている糖尿病患者さんの体重とHbA1cの推移について、ご本人の取り組みとコメントを一緒にご紹介します。



K.Tさん(36・男性)の以前は1日夕食1回のみの食生活でした。そのため全ての摂取エネルギーを摂る形で、かなりの量をお召し上がりでした。去年の5月の健診では空腹時血糖が147と高く、当院へご来院されました。HbA1cは7.3%で、まずは内服薬無しで食事指導を開始。ドカ食い防止のために1日3食に。特に平日の夜は遅くなる為プロテインの置き換えに。運動習慣が無かった所から、歩くように。負荷をかけるためにアンクルウェイトを活用し、週2回のジムも始められ、1年間で約23kgの減量を達成。『食事や運動習慣を変えるのは大変と考えがちだが、まずは1週間やってみると案外できると思います。』食習慣と運動習慣の劇的な変化で、HbA1cと体重を改善された良い例でした。

旬野菜を もっと手軽に 糖質OFFで 食べよう！ 4コマレシピ

簡単・時短・糖質OFFで野菜料理を一品足し！

「 トマト 」

トマトは抗酸化作用の強いリコピンが豊富なので、生活習慣病や紫外線ダメージを予防してくれる頼れる夏野菜！加熱や油との同時摂取で吸収率がUPします。

【材料 2人前】
ミニトマト 8個(約100g)
さば缶(水煮) 1缶(汁込み190g)

にんにく 1/2かけ　胡椒 適量

耐熱容器にさば缶を汁ごと投入し、半分に切ったトマト、みじん切りのにんにくをのせてレンジで加熱する。最後に胡椒とお好みでパセリをちらせば完成。

トマトとさば缶のｱﾋｰｼﾞｮ風

ー1人前ー
熱量：202kcal
炭水化物：4.5g
(糖質：3.4g)
たんぱく質：14.4g
脂質：13.7g
食塩相当量：0.9g

写真は1人前です

お酒とおつまみのアブナイ関係

大型連休やマンボウ解除によりお酒を飲む機会が増えた方も多いようです。お酒は太る原因と言われますが、実は一緒に食べるおつまみが曲者！今回はお酒とおつまみについて解説

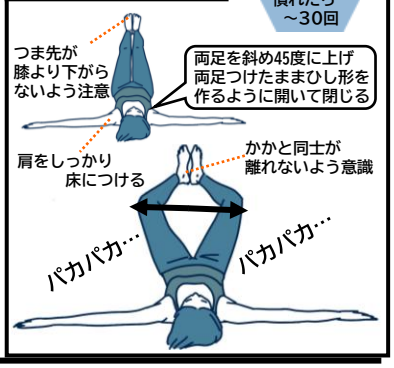
肝臓はアルコールの分解(解毒)を優先。食事やおつまみの糖質や脂質の代謝はアルコールの分解が終わるまでは後回し。代謝しきれなかった分の摂取カロリーは体脂肪として蓄積されてしまい、太る原因に…

＝もし飲むときは？ポイント＝

- 野菜をメインにカロリーカット
- お酒と同量のお水を飲む
- お酒の量は控え気味に
- 〆のラーメンなどはやめよう

内ももに効いて目指せ美脚 膝(ひざ)パカ

20回 慣れたら～30回



公式アカウント LINE@

最新情報をお届け！

new Instagram

follow us！

画像付きで耳寄り情報を配信中です！