

院長コラム 新型コロナ関連 最近のおはなし

【抗原検査キット】

前月号で発熱時の備えについて紹介致しましたが、その中で診断用の抗原検査キットがなかなか売っていないというお声を頂きました。診断用の抗原検査で陽性となれば、PCR検査は不要なのですが、発熱者が多かったために薬局で売り切れが相次いだようです。そんな中、8月末からインターネットでの抗原検査キットの販売が始まりました。9月末の現在、厚労省に承認された診断に用いる事ができる抗原検査キットは4種類あり下記の表を参照詳細は「厚労省 抗原検査キット」で検索し、インターネットでの販売が可能となっております。感染が拡大すると入手困難になる可能性もあり、感染が落ち着いている今のうちに家に備えておくのも良いかもしれません。

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！ 「舞茸 まいたけ」



舞茸には骨の健康に欠かせないビタミンDや、抗酸化作用の強いポリフェノールが豊富です。また、βグルカンという成分が糖の吸収を抑えてくれることから最近注目を浴びている食材です。

【材料 2人前】
舞茸 1パック(約100g)
鯖缶(水煮) 1缶

中華だし 小さじ1/2 にんにく 1かけ
大葉 2枚 (お好みで七味唐辛子)

ふんわりラップをかけて
600wで2分半

耐熱容器に舞茸を手でほぐし、鯖缶は汁ごと入れる。スライスしたんにくと中華だしを加えてざっくりほぐしながら混ぜ、レンジで加熱。器によせて大葉を添えて完成。お好で七味をかけて◎

舞茸とさばのレンチン煮

完成!

—1人前—
熱量: 193kcal
炭水化物: 3.2g
(糖質: 1.3g)
たんぱく質: 21.1g
脂質: 10.5g
食塩相当量: 1.2g

厚生労働省承認の抗原検査キット一覧

No.	品目名 【製造販売業者名】	製品写真	検体種	承認日
1	SARS-CoV-2ラピッド抗原テスト(一般用) 【ロシュ・ダイアグノスティクス株式会社】		鼻腔ぬぐい液	令和4年8月24日
2	クリニテストCOVID-19 抗原迅速テスト(一般用) 【シーメンスヘルスケア・ダイアグノスティクス株式会社】		鼻腔ぬぐい液	令和4年8月26日
3	HEALGEN COVID-19 抗原迅速テスト(一般用) 【タカラバイオ株式会社】		鼻腔ぬぐい液	令和4年8月30日
4	アンスペクトコフ SARS-CoV-2(一般用) 【株式会社医学生物学研究所】		唾液	令和4年9月5日

厚生労働省HPより抜粋

対象外の方については、「東京都陽性者登録センター」に任意で自ら登録を行う事になりました。(「東京都陽性者登録センター」で検索)登録をする事で食料品の配送や、パルスオキシメーターの貸出が受けられるようになります。世界的にも、日本においてもコロナウイルスとの関わり方は徐々に変わってきています。今後も引き続き情報をアップデートして参ります。

公式アカウント
LINE@
最新情報をお届け!

Instagram
follow us!

画像付きで耳寄り情報を配信中です!

「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。

Y.HさんのHbA1c推移

2020年12月 2021年5月 2021年10月 2022年4月 2022年9月

2020年健診空腹時血糖 238

運動不足 加糖飲料や間食 菓子パンが多い

加糖飲料をやめた 毎食サラダを先に食べる 間食を糖質の少ないものに変えた 飼い犬の散歩の回数を増やした

2年間でHbA1c 約7%減少

「わたし」の血糖コントロール

初めに糖尿病を指摘。しかし医療機関には受診せず、2年前の健診で空腹時血糖が283mg/dlと、明らかに高値に。在宅ワークが多く運動不足が続き、毎日ソフドドリンクが欠かせなかつたそうです。間食も習慣化しなかつた。

Y.Hさん 53・男性は40歳時の健診で初めて糖尿病を指摘。しかし医療機関には受診せず、2年前の健診で空腹時血糖が283mg/dlと、明らかに高値に。在宅ワークが多く運動不足が続き、毎日ソフドドリンクが欠かせなかつたそうです。間食も習慣化しなかつた。

「わたし」の血糖コントロール

Y.Hさん 53・男性は40歳時の健診で初めて糖尿病を指摘。しかし医療機関には受診せず、2年前の健診で空腹時血糖が283mg/dlと、明らかに高値に。在宅ワークが多く運動不足が続き、毎日ソフドドリンクが欠かせなかつたそうです。間食も習慣化しなかつた。

運動療法はどうして必要なの？

運動療法の目的は主に2つ!

- ①運動によって、筋肉の糖利用を増やし【血糖値を下げる】
- ②筋肉量増加と筋力増強し【サルコペニアの予防】

※特に食後の運動(散歩・筋トレなど)は食後高血糖を防ぎます。

血中の糖 → 筋肉が使う → 血糖値が下がる

筋肉量・筋力UP → サルコペニア予防

※サルコペニアとは加齢に伴う筋肉量と筋力の低下によって身体活動能力が減弱した状態。転倒・骨折リスクが高い。

体幹を鍛える 基本のプランク

30秒 キープ 3回

頭からかかとまで まっすぐ伸ばす◎

ゆっくり呼吸を!慣れてきたら徐々に時間を伸ばしてみよう。

お尻が上がり 腰が曲がっている×