

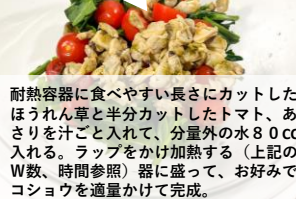
摂りたい栄養素
狙い撃ち！
4コマレシピ
特定の栄養素の不足を解消させて健康寿命を伸ばそう！
鉄 分



鉄は不足しやすいミネラルの一つです。赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割を担います。不足すると貧血を発症します。あさは鉄を多く含み、缶詰は手間なく使うことが出来るのでオススメです



【材料 2人前】
あさり水煮缶 1個 (汁ごと130g)
ほうれん草 2わ ミトマト 8個



ラップして600W
2分、混ぜて更に2分

耐熱容器に食べやすい長さにカットしたほうれん草と半分カットしたトマト、あさを汁ごと入れて、分量の水80cc入れる。ラップをかけ加熱する(上記のW数、時間参照)器に盛って、お好みでコンショウを適量かけて完成。

完成!

一人分
熱量: 51kcal
炭水化物: 4.9g
たんぱく質: 6.9g
脂質: 0.7g
食塩相当量: 1.0g

突然の胸の痛み...

これが噂の心筋梗塞!?

院長コラム 後編

前号では、冬に増えると言われていた心筋梗塞について紹介致しました。今号では、動脈硬化についてどのよう検査があるか、また実際に過去にあった事例について紹介致します。

【動脈硬化についての検査】

◎心電図検査
心電図では、心筋虚血狭心症や心筋梗塞により心臓に行く血液が足りない状態になると特有の波形が見られる事があります。安静時には見られず、運動時により見られる波形を調べるために運動しながら調べる心電図検査もあります。また、過去の心筋虚血の名残が心電図で見られる事もあります。

◎CAV/ABI検査
心電図と同時に検査で、血管の硬さ(血管年齢)、下肢の血流が悪くないかを調べる検査です。血管年齢が実年齢より大幅に高い場合、動脈硬化が強い可能性があり、心筋梗塞に注意が必要です。

◎頸動脈エコー検査
首の血管である頸動脈をエコーで観察して、プラークという血管壁の付着物や血管の詰まり具合を確認します。頸動脈が狭くなっている場合、心臓に栄養を与える冠動脈も狭くなっている可能性があります。

◎心臓エコー検査
心臓の動き方が確認できます。心筋梗塞の名残で動きが悪い部位が確認できることがあります。

◎心臓核医学検査
放射性同位元素を用いて、心臓の動き、血流が悪い部位がないかを調べます。

◎カテーテル検査、治療
カテーテルと呼ばれる細い管を冠動脈まで通して直接狭い場所がないかを確認します。そのまま狭い場所を広げたり、再び狭くならないようにステントという小さな筒を設置する事も出来ます。

【過去の事例】
前医から引き継ぎで、はじめてお会いしたYさん。最近花壇の手入れをする時に胸がつかまる感じがするとの事。念のため心電図を調べたところ狭心症が疑われる所見で循環器内科での精密検査を勧めました。結果は3本の冠動脈が全て狭くなっており、至急の開胸による手術が必要との結果でした。その後Yさんは無事に手術を済ませ、その後も元気に外来に通院されています。

とても恐ろしい、そして意外と身近な心筋梗塞についてお伝え致しました。事例のように些細な事での早期の発見も重要です。身近な方にもこのような症状の方がいないか、この時期は特に気をつけてみてみましょう。

『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と一緒に紹介します。

H.Rさんの体重とHbA1cの推移

年月	HbA1c (%)	体重 (kg)	コメント
2023年9月	16.6%	62.4kg	インスリン内服薬
10月	10.4%	60.7kg	食事指導
11月	7.6%	62.4kg	インスリン離脱
12月	6.4%	62.4kg	菓子パンや加糖飲料は一切やめた。糖料理を増やし、野菜やたんぱく質を摂って主食量をカットした。歩く距離を増やして、最近筋トレも始めた
2024年1月	6.0%	62.4kg	
2月	6.0%	62.4kg	

BMI 22.5 (163cm, 59.7kg) → 60.7kg

月後にはインスリンも離脱。内服薬のみに。『食事改善が大きかった。お酒もやめて、糖質が少ない物を選べられるようになった。食べ過ぎない、飲みすぎない事が大切だと改めて思った。』数カ月でインスリン離脱からのHbA1cと体重が改善された良い例でした。

災害時に糖尿病を悪化させない 備蓄食材のすすめ

災害時に血糖コントロール不良になる方が多くいらっしゃいます。理由としてストレスや運動不足、薬不足などがあげられます。また、非常食のほとんどが糖質であることから、普段以上に血糖値の上昇が見られるからです。適した備蓄食材を知って、もしもの時に備えてみてはいかがでしょうか？

食物繊維	たんぱく質	飲料
<ul style="list-style-type: none"> ●乾燥野菜 ●切り干し大根 ●乾燥わかめ ●オートミール 	<ul style="list-style-type: none"> ●缶詰 (鯖, 鮭, ツナ, イワシ あさり, 鶏肉など) ●高野豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ●水 ●麦茶 ●豆乳 <p>※スポーツドリンクや野菜ジュースは血糖↑</p>

股関節をほぐし 4の字ストレッチ

左右それぞれ 1分間

①左膝を少し立てて左の太ももに右足首をひっかけます。体は全身脱力させます。

②両手で左膝を抱え込み、ゆっくりと胸に引き寄せます。お尻の筋肉を伸ばして深呼吸。足を替え反対も。

息は止めずにゆっくりと深呼吸をくりかえす。

お尻の伸びを感じてしっかりほぐそう

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!