



糖尿病ニュース



2017年春夏号 第16号 発行 DMグループ

はじめまして「大池」です！

はじめまして。昨年の10月から勤務しています大池と言います。

これまでは、約8年前に短期間だけ西淀病院で研修をしていましたが、その後は香川県高松市の病院で働いていました。

縁あって、また西淀病院、のぞと診療所でお仕事をさせていただいています。

四月からは産休に入られた上田真意子先生の代わりに外来をしています。よろしくお願いします。



☆プロフィール☆

岸和田生まれ

両親は鉄工所を営んでいます。

現在は夫と娘2人の4人暮らし

趣味は園芸

好きな食べ物は、パン、うどん、

お好み焼き(炭水化物ばかりです…)

足白癬(水虫)について

白癬は皮膚糸状菌という真菌(カビ)による皮膚や爪の感染症です。足や手や生毛部にできますが、足にできることがとても多いです。

これからのジメジメした季節に悪化しやすく、多汗や不潔、革や安全靴の着用などが誘因になります。

糖尿病患者さんにとっては白癬により、皮膚の皮がむけたところが、細菌の侵入門戸となり、蜂窩織炎(皮下の細菌感染症)などの重大な感染症の原因となることがあるのでケアが必要です。

足白癬は①趾間型(指の間が赤く、皮膚が破れる)②水疱型(水疱が足の裏、特に土踏まずにできる)③角質増殖型(足の裏が乾燥し、皮膚が分厚くなる)に分類されます。

治療

抗真菌剤の外用薬が基本です。お風呂上がりに毎日塗ってください。見た目がきれいなところも菌はいますので足全体に塗ります。10g入りの薬が10日で使い切るくらいの量が目安です。

スリッパやバスマットには菌がついてしまっているので、家族間の感染を防ぐために共用しない方がいいです。

しかし、足に菌がついてもすぐに感染するわけではありません。毎日足を石鹸であらうことで感染を予防できますので、入浴時(入浴できない日でも)、毎日足は石鹸できれいにあらってくださいね。



図 2-23 ・爪白癬

医師 大池実衣子

今年もやります！ブルーライトアップ!!

11月14日の「世界糖尿病デー」に合わせて世界各地でブルーライトアップ活動が実施されているのをご存じですか？西淀病院でも糖尿病の予防と治療に対する啓発活動の一環として、糖尿病フェスタと病院をブルーライトアップする活動を昨年初めて行いました。初めての取り組みで試行錯誤の準備となりましたが、結果は大成功！

11月13日（日）には、DMフェスタを行いました。

地域の皆様と楽しくスクエアステップ運動をしたり、低カロリー食の紹介をしたりと大変盛り上がりました。ご自身やご家族、大切な人とともに糖尿病について考え、予防に向けた一歩を踏み出していただけよう、

今年も更に気合いを入れて取り組んでいきます。

お楽しみに

西淀病院 6階病棟看護師 関藤 美和



“ベジ・ファースト”って聞いたことありますか？

「ベジ・ファースト＝ベジタブル・ファースト」

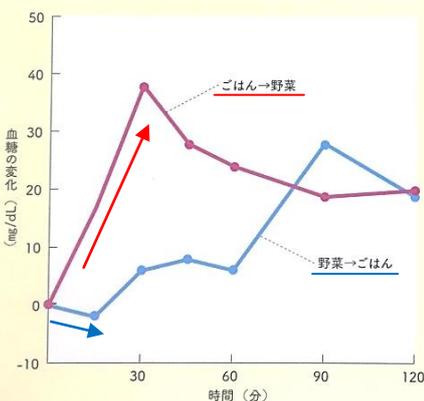
つまり**食事の際、野菜（きのこ・海藻を含む）から先に食べよう！**ということです。食事内容が同じでも食物繊維が豊富な野菜などを先に食べることで炭水化物（ブドウ糖）の吸収を緩やかにし血糖値の急激な上昇を防いでくれるのです！



具体的には…

1番に野菜・きのこ・海藻のおかず（副菜）を1～2品程度ゆっくりよく噛んで！
次に魚・肉・卵・大豆製品などたんぱく質のおかず（主菜）をバランスよく！
最後にご飯・パン・めん類など（主食）を適量！

食べる順序による血糖値の上がり方の違い



たとえば…



おすすめの食べる順序



☆ポイント☆

食べる早さも影響します！

ゆっくりよく噛んで食べましょう。少しの量でもお腹いっぱいになることが出来、腹八分目も守れます。

早食いだと思っ方はゆっくり食べることを心がけてみてください。

管理栄養士 高橋絵里奈