



# 糖尿病ニュース



2018年夏号 第20号 発行 DMグループ

## 果物の取りすぎに注意

日ごとに暑さが増し、夏が近づいていると感じますね。暑くなると食欲が落ちて口当たりのよい果物が食べやすくなりますね。「果物にはビタミンや繊維が沢山含まれており、野菜と同じで体に良いから幾らでも摂ってよい」と考えている糖尿病の患者さんがいます。
















私がこの3月まで勤務していた長野県下伊那地方は果物の産地で、夏からはスイカや桃、秋には梨、柿、リンゴと美味しい果物に囲まれ大変有難いのですが、この季節に血糖コントロールが悪化する患者さんが明らかに増加します。



**果物には糖分が多く含まれており、特に果糖(フルクトース)には注意が必要です。果糖の代謝は不明な点が多いのですが、果糖を大量に摂ると肝臓で処理される際に高トリグリセリド(TG:中性脂肪)血症や高尿酸血症を生じやすいことが知られています。また果糖の摂りすぎは肝障害(非アルコール性脂肪肝)**

**や肥満の原因にもなります。果物の1日の摂取量は80kcalが目安です。自分の食べる量を可愛く小鉢にとって1日に2回等に分けて食べる、夕方以降は食べないなど心がけましょう。**

果物の1日(1単位)の量 ( )内は皮や芯を含んだ重さ

 みかん 中2個 200g(270g)	 オレンジ M1個半 200g(300g)	 桃 大1個 200g(240g)	 柿 中1個 150g(170g)	 バナナ 中1本 100g(170g)	 ぶどう(デラウェア) 2房 150g(180g)	 巨峰・マスカット 10~15粒 150g(180g)	 キウイ 中1個半 150g(180g)
 メロン 中1/2個・大1/6個 200g(400g)	 りんご 中1/2個 150g(180g)	 グレープフルーツ 大2/3個・中1個 200g(290g)	 梨 大1/2個 200g(240g)	 いちご 中約10~15粒 250g(260g)	 パイナップル 1/8個 150g(270g)	 すいか 1/12カット 200g(330g)	

少し話は逸れますが、安くでんぷんを精製加工した**果糖とブドウ糖の混合液糖「ブドウ糖果糖液糖」**は清涼飲料水や野菜、果物ジュースなど身近な飲料や食品にも多く含まれています。一度ご自分の飲む飲料の成分表にも目を通し、果糖の摂りすぎにくれぐれもご注意ください。

もう一点、市田柿(干し柿)も下伊那の名産ですが**ドライフルーツには糖分が濃縮され非常に多くなっており果物として考えるべきではありません。患者さんの「干柿好き」に苦勞したのを懐かしく思い出しました。**

医師 大槻 朋子

# 水虫で下肢切断も 糖尿病患者・予備軍は夏こそ「フットケア」

糖尿病があると、血流障害、神経障害、免疫力低下の進行のために、さまざまな菌に感染しやすくなります。神経障害があれば痛みやかゆみなどの感覚に鈍く、悪化に気づきにくくなり、健康な人なら全く問題ない小さな傷が、潰瘍、壊疽に進行し下肢切断となってしまうことも。そのリスクが高いのが、蒸し暑い今の時季です。

夏は水虫(白癬)がひどくなりやすく、治りが悪い上に、細菌が入って感染を起こし、炎症から壊疽に至ることがしばしば起こるのです。

## ◆まずは水虫対策から

水虫には、足白癬(普通の足の水虫)と爪白癬(爪の水虫)があります。かゆみやジュクジュクした炎症がある足白癬と違い、爪白癬は自覚しにくい。爪の白濁や変形があれば爪白癬の疑いがあります。水虫を疑ったら早期に受診をお勧めします。

## ◆次に靴対策

足の病変は7割以上靴ずれが誘因。自分の足に合っていない靴は足を圧迫して循環障害を来し、長時間履くことで潰瘍ができやすくなります。

甲の部分が紐で調整でき、自分の足に負担や圧迫のかからない靴が好ましいです。

夏場は靴下をはかずに靴を履く人もいますが、足の損傷を防ぐために避けましょう。通気性のよい綿の靴下を履くといいですね。

「フットケアより甘い物を食べたい」という患者さんもよくいらっしゃいますが、壊疽になると、元の健康な足(なにもなかった状態)には戻れません。後悔しても遅い。“症状がないから大丈夫”という考えは、糖尿病患者さんには通用しません。

基本のフットケアをしっかりと実行しましょう。

さあ、皆さんも足をチェック!

## 足の感染症の原因と経過



西淀病院 6階病棟 松田 彩子

# そうめんの食べ方に注意!

これから暑くなり、ついつい食べる頻度が多くなりがちなそうめん。手軽に作れて夏はとっても重宝しますが、食べ方には注意が必要です。

## ①そうめんだけ食べない!

食欲が無く、そうめんだけ食べてしまう方も多いと思います。炭水化物の多いそうめんだけを食べると血糖値を急激に上げてしまうのです。一緒にサラダを食べる、お肉やお魚を食べるなど、主菜と副菜を揃えるようにしてバランスよく食べましょう。

## ②そうめんは意外とカロリーが高いので食べ過ぎない!

のど越しがよくつるつると食べられるので食べ過ぎてしまいます。低カロリーと思われがちですが、実はカロリーが高い食品なのです。食べすぎには注意しましょう。

そうめん(ゆでる前)のカロリー  
 1束(50g)・・・ごはん約100g分  
 2束(100g)・・・ごはん約200g分



西淀病院 食養科 杉原 智也