



# 糖尿病ニュース



2022年冬号 第32号 発行 DMグループ

## 高齢者の食事療法

糖尿病治療の中でも、最も大事な食事療法。今回は高齢の方の食事についてです。

高齢になると、誰しも加齢に伴う変化が体に生じます。したがって、このことを踏まえて食事療法を考える必要があります。

### ①適正な摂取熱量について

いうまでもなく、食事・運動療法はとても重要です。高齢者の食事療法では、低栄養にならないよう注意する必要があります。患者様の多くは「自分は食べ過ぎた。もっと控えなくては！」とお思いかも知れませんが、最近のデータによると、男性患者様(平均年齢 71 歳)の一日あたりの摂取熱量は約 1800 カロリーと、70 歳台男性日本人平均 2100 カロリーより 15%位も少ない傾向でした。糖尿病の食事療法の基本は、必要な栄養を過不足なくバランスよく食べることです。

### ②必要な栄養素をしっかりとる

高齢になると、筋肉量が減ることが問題となります。筋力が低下し、転倒することが多くなると共に「外に出るとしんどい。コロナも怖いし、家の中でじっとして」と引きこもってしまいがちになる患者様も多いようです。なるべく3食食べることを、特に朝食と昼食にたんぱく質(魚や肉、大豆や枝豆等)を多めに食べて頂くことをお勧めします。なお、たんぱく質摂取量については糖尿病性腎症のある方は主治医の先生とご相談ください。



### ③食事療法で元気に長生き

食事療法で元気で長生き・ほんまかいな??とお思いの方も多いと思いますが、本当です。鯖や鰯といった青魚に多く含まれている DHA、最近話題ですよ。この DHA を含んだ青魚を多めにとると、何と認知症を 90%くらい予防できたという研究があります。鯖と言えば鯖缶を思い出す方も多いでしょう。鯖缶の鯖は塩分が多いので、食べる前に湯煎することをお勧めします。また、緑黄色野菜を多めに食べることも認知症予防が期待できますよ。八百屋さんで仲良くしましょうね!



### ④独居の方は注意しましょう

一人暮らしだと、どうしても動かなくなってしまう、食欲がわかず糖質や甘いものをつい食べてしまいがちです。ある調査によると、独居の方はたんぱく質、食物繊維、カルシウムや鉄分が不足しがちのことでした。今は、鍋料理や汁物が美味しい季節です。豆腐、肉や魚をお好みで入れてみましょう。季節の野菜が安く手に入ったら、食卓が楽しくなるかも。

食事のことで心配ごとがあれば、いつでも気軽に担当医や看護師、栄養士にご相談ください!

(参考文献 さかえ 2019年2月号 P34~P39)

慢性内科医師 根本浩一郎

# 災害とお薬



大規模災害発生初期には、緊急度の高い救急患者さんが優先されます。  
いつも飲んでいる薬は災害時に備えて日頃から備えておくことが大切です。

常に **1週間分程度の予備が手元**にあるようにし、処方された日付が古いものから順に服用しましょう。

また、お薬手帳も大切です。大規模災害時などで受診が困難な場合に、お薬手帳でいつも服用している薬を確認できれば、避難所などで災害処方箋を発行してもらったり、処方箋なしでも薬局で薬を渡してもらえる特例が認められることがあります。緊急の場合に役立てられるよう、外出時もお薬手帳を持ち歩くようにしましょう。現在では、お薬手帳アプリもできており、いつも持ち歩くスマホで簡単に薬についての情報を確認できます。

常備薬として、総合かぜ薬、解熱鎮痛薬、胃腸薬、消毒薬なども備えておくといざという時に役立つでしょう。ただし、いつも服用している薬と飲み合わせの注意が必要なものもあるため、購入する際には薬剤師に相談してください。

西淀病院 薬剤師 藤本 仁美

## 感染症に負けない食事と栄養

### ◆感染症を予防する食事

感染症対策として免疫機能を高めておくためには、〇〇だけといった食生活ではなく、まんべんなく食品を摂ることを意識しましょう。血糖コントロールでも栄養バランスを良くすることは大切です！  
その中でも大切な栄養素を紹介します！

### ◆免疫機能を増強するのに必要な「ビタミンA」を多く含む食材

- ・緑黄色野菜(色の濃い野菜)  
にんじん・ピーマン・ほうれん草・ブロッコリー等
- ・うなぎ



### ◆免疫機能の調節に大切な「ビタミンD」を多く含む食材

- ・きくらげ、まいたけ、さば、しらす、いわし、銀鮭等
- また、ビタミンDは食べる事以外でも増やせます！それが太陽を浴びる事です！  
寒い時期ではありますが、暖かい時間帯に散歩をしてみたいかがですか？  
散歩は血糖値も下げてくれるので一石二鳥です！！



感染予防としてマスクは正確に着用し、帰宅時は手洗い・うがいを忘れずに！

### ◆ビタミンA やビタミンD だけではなく、免疫機能の源「たんぱく質」の摂取も大切。

- 《たんぱく質を多く含む食材》  
魚介類・肉類・卵・大豆や豆腐類・牛乳や乳製品(ヨーグルトやチーズ)  
発酵食品の納豆はおススメです！  
冬は、ウイルスに感染するリスクが高まります。この機会に食生活を見直しましょう。

西淀病院 管理栄養士 村田敬也