



糖尿病ニュース



2022年秋号 第35号 発行 DMグループ

足のチェックはしていますか？

糖尿病では足のチェックが大切ってご存じですか？

糖尿病患者さんは以下のような理由で足に様々なトラブルが起きやすいです。放置すると足の壊疽につながることもあり、そうなるとう足を切断しないといけないことも。

お風呂に入ったときに必ず足をチェックするクセをつけましょう。

自分では足が上手に見れない場合、特に爪切りがうまくできない人などは、家族に頼んだり訪問看護師さんをお願いする方法もあります。のぞと診療所の足外来も検討してみてください。

<糖尿病足病変の原因>

① 神経障害

糖尿病神経障害では足の感覚がにぶくなる
発汗が低下し乾燥によるひび割れが起こる



ひび割れ

② 変形

足の変形が起きやすく、いつも力がかかる部分に魚の目やタコができやすい



変形



変形による魚の目に細菌が感染

③ 免疫力低下

水虫になりやすい。じゅくじゅくしたところから細菌感染を起こし、あっという間に足壊疽をおこす

④ 血流不全

動脈硬化で血の流れが悪く傷が治らない(特にタバコ吸っている方)



血流不全+細菌感染による壊疽

痛みを感じにくいので
気づかないうちに
あっという間に
悪くなる人も！



医師 上田 真意子

11月14日は世界糖尿病デーです！

ブルーライトアップ・ブルーサークルを見に行きましょう♪

2006年12月に国際連合で指定されて初の世界糖尿病デーを迎えた2007年11月14日、世界糖尿病デーの制定を記念し、糖尿病の予防と治療に対する啓発するために、エンパイアステートビルやエッフェル塔、万里の長城など世界約180カ所が糖尿病啓発のシンボルカラーである青にライトアップされました。



当院でも、毎年正面入り口付近でブルーライトアップ、のざと診療所でブルーサークルの展示を行っており、今年も11月中旬より開催することになりました！

ブルーサークルでは、患者様に台紙をお渡しし、願い事や思いなどの記載をお願いします！

西淀病院 看護師 塩路友紀

～舞茸ごはん すだち風味～

材料(5人分)

米 2合

舞茸 1パック(およそ50-60g)

ツナ缶 1缶(70-80g)

酢橘

大葉じそ 10枚

すだち 1個

合わせ調味料 A

濃い口しょうゆ 大さじ 1

みりん 大さじ 1

酒 大さじ 1

1人前 280kcal

～作り方～

1. 炊飯器に研いだお米を、通常の水量でセットして30分置く。
2. 1に合わせ調味料 Aを入れて、よくかき混ぜる。
3. 2にツナ缶と一口サイズにほぐした舞茸を上にはらす。
4. 3に1/8にカットしたすだちをいれて炊飯器のスイッチを入れる。
5. 炊き上がったら、すだちは取り出して、みじん切りにした大葉じそを混ぜる。
6. 5-6杯分の舞茸ごはんのできあがり。
(千切りにした大葉じそを少しのせるのもよいですよ)

食欲の秋です。

炊き込みご飯などの色ご飯は、口当たりがよくたべやすいため、つい食べ過ぎてしまうという人が多いです。

よく噛まずにたくさん食べると血糖値の急上昇につながります。舞茸とすだちの風味を感じながらよく噛んでゆっくり味わいながら食べるようにしてくださいね。

西淀病院 管理栄養士 大西哲也

