



糖尿病ニュース



2023年冬号 第36号 発行 DMグループ

～ヒートショックを予防しよう～

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が上下することで、心臓や血管に疾患を引き起こすことで、冬場のお風呂で高齢者に起きやすい症状として知られています。

めまいや立ちくらみのような軽度の症状の場合には、症状が治まるまで安静に過ごしましょう。しかし、重度になってくると呼吸困難や胸の痛みを伴うことがあります。ヒートショックから心筋梗塞や脳梗塞などが引き起こされてしまうこともあるため、動脈硬化のある方や心臓が弱い方は特に注意が必要です

ヒートショックは、急激な温度変化に身体が付いていけないことが原因で発生します。そのため、特に冬の家の中では、暖かいリビングから寒い浴室へ移動した時に発生することが少なくありません。

ヒートショックは以下の流れで発生します。

1. 暖かい部屋で血圧が安定している
2. 寒い脱衣所や浴室へ移動すると血圧が上昇
3. 熱いお風呂に浸かることで血管が広がって血圧が低下
4. ヒートショックが発生

メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪いなどと言われたことがある方はおこしやすいので特に注意が必要です。

ヒートショックで一番多いのは、冬場に暖かい室内から寒い浴室に行き、温かいお風呂に浸かることで、急激な温度変化が起こるケースです。浴室や脱衣場に暖房がない場合は特に注意が必要です。

浴室と居間の寒暖差を減らすことで対処できるので、浴室用の暖房を設置してほしいのですが、それができない時は、入浴時にのみヒーターを置く、あらかじめ湯船にお湯を張るなど、温めておく工夫をしてください。

ヒートショックを予防して脳心疾患を未然に防ぎましょう。



脱衣所にヒーターを置くなどして対処しましょう。



参考 セゾンの暮らし大研究

医師 結城 由恵

～災害とお薬～

近頃の日本では、大規模災害が多くなっているように感じます。

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ましょう。インスリンやGLP-1作動薬などの注射薬を使用している方は、普段から保冷バックなども用意しておくことと非常時にパニックにならずにスムーズに持ち出すことができます。



また、薬だけではなく、お薬手帳も大切です。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お薬手帳は、外出時も持ち歩くようにしましょう。最近では、お薬手帳アプリもあるので、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

～かぶらのポタージュ～

ポタージュは、本来ジャガイモなどのでんぷん質のとろみを味わう料理です。しかし、でんぷん質は、食べ物の分類、表1(炭水化物の多い食品)で血糖値を上昇させる役割があり血糖コントロールに影響を与えます。

かぶらとたまねぎを炒めることにより野菜の甘味ととろみを引き出しました。かぶらとたまねぎの甘味が優しく口の中に広がります。ミキサーがあれば手軽にできます。季節の野菜をほんの少し手間をかけて美味しくいただいてみませんか？

材料(130ml 8杯分)

1人前およそ1単位(80kcal)
かぶら 小3個 250g
たまねぎ 1個 150g
バター 20g
水 400ml
コンソメ 10cc
生クリーム35% 150ml
かぶらの葉 少々

～作り方～

1. 皮をむいたかぶらを半分に切り、スライス(半月の形)します。
2. 皮をむいたたまねぎを半分に切り、スライスします。(かぶらと同じように)
3. 1・2とバター20gを鍋にいれて中火で炒めます。
4. 少しきつね色になり始めたら弱火でじっくり炒めます。
5. 全体にやわらかくなったら水400mlを入れて強火にします。
6. 沸騰したら中火から弱火にしてコンソメ10ccを入れます。
7. かぶらが指で軽く押してつぶれるくらいまで煮込みます。
8. 煮込んだかぶらとたまねぎスープの粗熱をとりミキサーにかけてペースト状にします。
※煮込んでいた鍋は洗わないでください。
9. ペースト状にしたかぶらとたまねぎスープを※の鍋にもどします。
10. 9の中に生クリーム150mlを回し入れ、弱火にかけながら生クリームをなじませるようにへらで混ぜていきます。
11. 鍋のまわりがふつふつと軽く煮立ってきたら火を止めます。
12. 器に盛り分けて、きざんだかぶらの葉をのせて出来上がり。



西淀病院 管理栄養士 大西哲也