

第13回 2012.6.4

# 花天の

医療法人社団 延山会  
西成病院 糖尿病センター



〒006-0832  
札幌市手稲区曙2条2丁目2番27号

TEL 011-681-9321

FAX 011-681-9250

発行人: 西成病院糖尿病センター 渥美敏也

心臓から血液を送り出す時を収縮期血圧(最大血圧)、血液を吸い込む時を拡張期血圧(最小血圧)といいます。血圧に影響するものとして交感神経、塩分、水分、ホルモンなどがあります。血圧が高いままにしておくと、狭心症、心筋梗塞、心肥大、脳出血、脳梗塞、腎硬化症、腎不全など大きな病気があります。そこで、診察室の血圧だけではなく、家庭での血圧測定もお勧めします。いすに背筋を伸ばして座り、カフを心臓と同じ高さにし、腕の力を入れないで測定してください。朝起床後、トイレをすませた後(食事など活動する前)測定するとよいでしょう。目標値は糖尿病のある方は130/80mmHg未満、家庭血圧ではそれより $-5$ mmHgを目標とします。生活習慣として食塩制限(食塩分6g未満)、アルコール摂取量の制限、運動、適正体重の維持、野菜・果物の積極的摂取、禁煙が大切になります。

コレステロールや中性脂肪は体に大切なものですが、コレステロール値(LDLコレステロール)が高いと動脈硬化の原因になり、若年から心筋梗塞を発症します。食事療法としてバランスのよい食事、運動が大切です。糖尿病のある方のLDLコレステロールは120mg/dl未満、HDLコレステロールは40mg/dl以上、中性脂肪は150mg/dl未満にしましょう。糖尿病連携手帳には血糖値だけではなく、血圧、コレステロール値が記入してありますので注意して見てください。

それぞれの「目標値」「飲んでいる薬」を知り「家庭血圧」をはかり、大きな合併症にならないようにしましょう。

(第12回糖尿病教室 吉田先生のお話より)



# 血圧とコレステロール

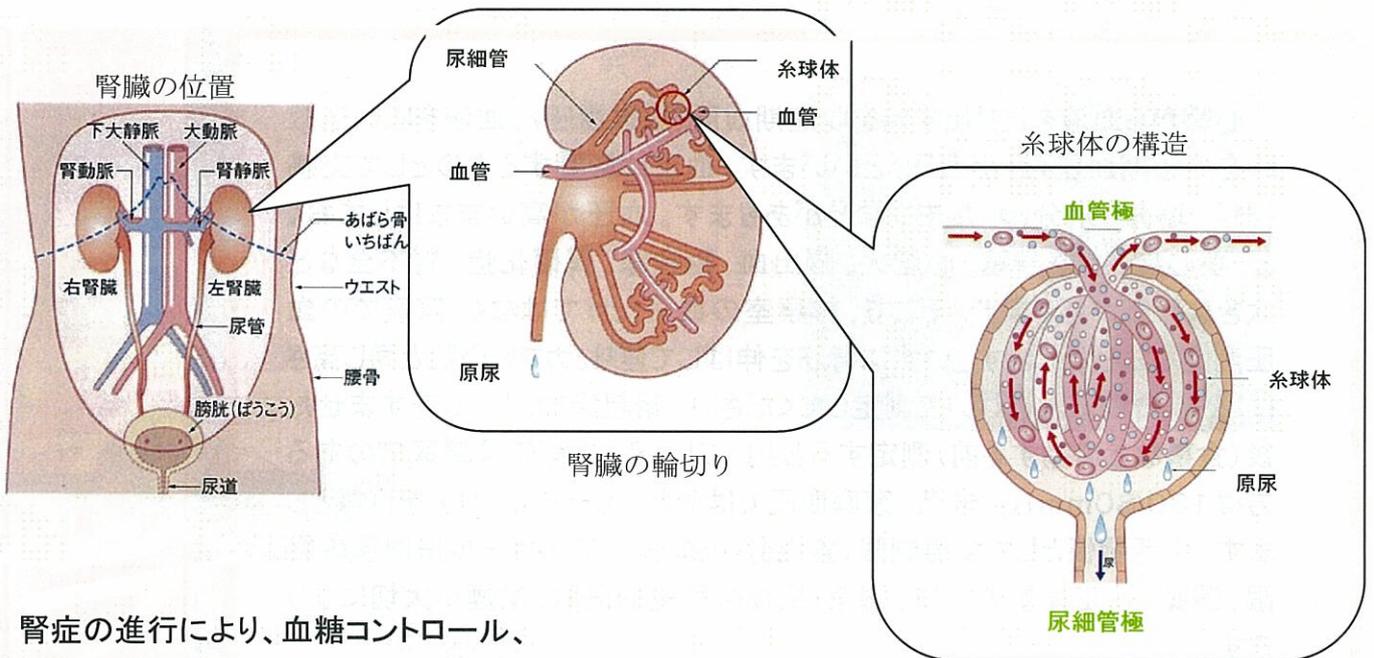
# 血糖値の高い状態が続くと、 体に「しめじ」が生えてくる。ホント・ウソ？

「ホント」

糖尿病の三大合併症である神経障害の「し」、網膜症の起こる場所である「め」、腎症の「じ」でしめじです。

今回は糖尿病腎症についてお話します。

血糖値や血圧が高い状態が続くと、糸球体の細かい血管に障害が起こり、腎臓の働きが低下します。早期発見が重要で、定期的な尿検査により微量アルブミン、尿たんぱくのチェックを行います。

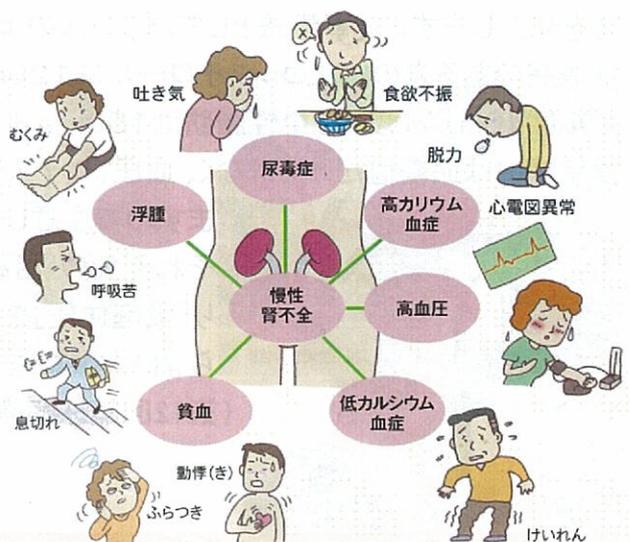


腎症の進行により、血糖コントロール、血圧コントロールの治療、食事療法の基準が示され、腎臓に負担のかけないための治療が行われます。

皆さんの腎臓の状態はどのようになっているのか、ご自身が知ることが大切です。主治医に相談、確認しましょう。

(看護師: 森山由希子)

腎臓が悪くなったときに現れる症状



# 糖尿病に伴う皮膚病変

糖尿病をもっていると血流不全を起こしやすかったり、免疫力が落ちて細菌・ウイルスに感染しやすいことから、普段何気なく見すごしがちな小さな傷も重症化しやすいことがあります。皮膚のセルフチェックは何より大切です。

## 自分でできる予防法と皮膚のお手入れ

### ① 足に関して

足に合った靴を履きましょう

毎日の足のセルフチェックは大切。鶏眼(うおのめ)、胼胝(たこ)、白癬(みずむし)に加えて、巻き爪や細かい傷がないかも、きちんと見ましょう。

### ② 入浴に関して

やけどに気をつけ、入る前にお湯の温度を確認!

からだは泡石けんなどで、やさしく洗いましょう。ナイロンタオルなどでゴシゴシこすると、傷をつくれます。

入浴後に保湿薬を使用しましょう。皮膚の乾燥を防ぐことができます。

### ③ 傷に関して

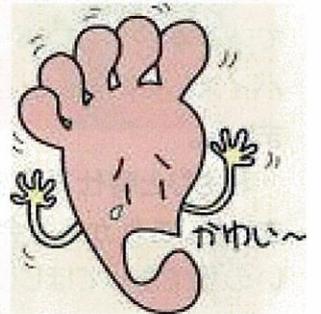
切り傷やすり傷はすぐに水道水でよく洗い、清潔なガーゼや包帯で保護しましょう。

傷が治りにくい場合は早めに病院に行きましょう

### ④ そのほか

寒い時は暖かい服装を! 特に手・足先は血流が悪いため、しもやけ、潰瘍に注意しましょう。

(参考文献:月間 糖尿病ライフさかえ 2011. 11)



## アスパラの春巻き

【材料】(2~3人分)

春巻きの皮……………10枚

アスパラ……………1束

ベーコン厚切り……………6cm 位

ピザ用チーズ……………お好みの量

油……………大さじ2

ソース…………… 酢醤油、チリソース、ケチャップ

【作り方】

① アスパラは固いところは皮を剥く、ベーコンは短冊切り

② 春巻きの皮にアスパラ、ベーコン、チーズをのせて巻く

③ フライパンに油をひいてきつね色に焼く

④ 出来上がったらお好みのソースをかける



(管理栄養士:滝澤千枝子)

## あけぼのの友の会より

### お花見に参加して

5月19日、会員の方8名と共にお花見に行ってきました。寒い日が続きましたが、出発の10時には青空になり、平岡公園に着くと風もなく、とても暖かく梅と桜の花が残っていてよいお花見ができました。

飲み物とオードブルを囲み、まず血糖値が上がる食物の話から始まり、血糖コントロールの事や新しい薬の事で話が弾みました。大好きな甘い物を食べる工夫や一万歩歩くにはどの位時間が掛かるか、新薬は高いなど、日頃気になっている事やつらい事を声に出したり、それぞれの経験をアドバイスしていました。同じ病気を持つ仲間の良さを強く感じました。

私もひと時仕事を忘れ、有意義な時間を過ごすことができました。これからも会員の輪が広がり、健康維持の為に憩いの場であってほしいと思いました。

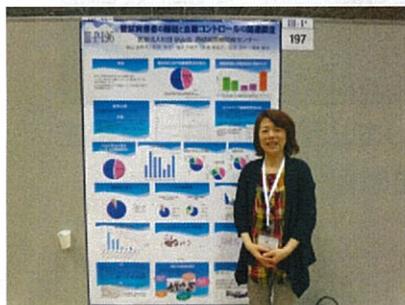
(あけぼのの友の会:有田芳子)



## 編 集 後 期

5月17～19日横浜で日本糖尿病学会があり、渥美先生、吉田先生、外来森山主任と共に参加してきました。1万人以上の人が集まり、日頃の研究の発表、又熱い討論が行われました。新しい情報も多くあり、患者様の療養に役立てたいと思って帰って来ました。

(滝澤 千枝子)



ポスター会場で



宿泊ホテルからの眺め



横浜赤レンガ倉庫