

笑顔の花

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



私が小学生の時、毎年夏祭りに母が着物を着させてくれました。「ドラム缶に生地を巻くようだ(笑)」と云われていましたが、着物の好きな私は、その時は気にならずにいました。明治生まれの母もそう云いながら着物を楽しそうに着させてくれていました。



平成 21 年秋の私(笑)

会社に勤め始めてから、親類と友達の結婚式に度々呼ばれた時着物を着る機会も多く、ますます着物が好きになりました。

しかし、平 21 年の秋、親類の子供の結婚式の時、着物を着ることが大変で、打ち合わせがだらしない感じになりました。改めて、寸胴型だと気づかされました。その時体重が 73kg もありました。それから 1 年半たち現在体重が 10kg 減り、少し自身がつき着物を着て出かけたと思います。

(あけぼの友の会:宮崎由紀子)

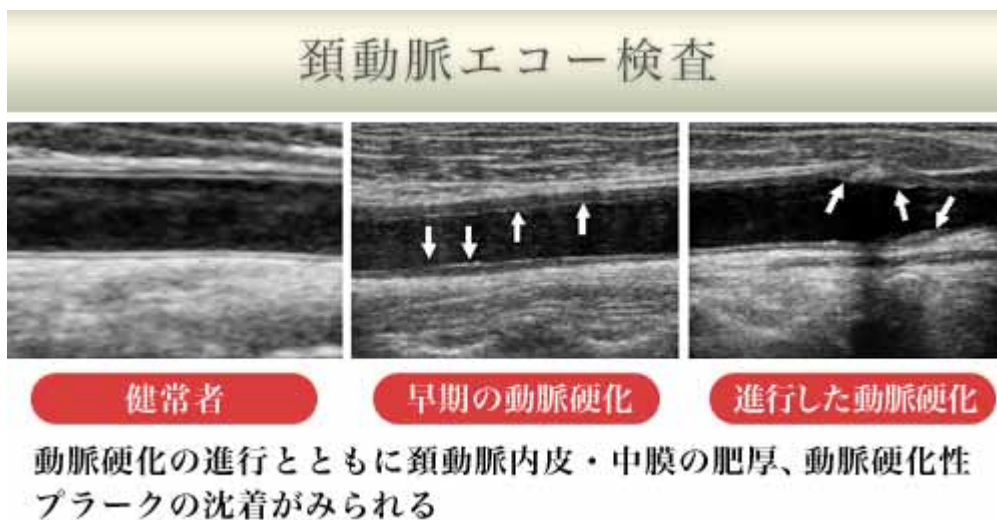
着物に癒されています



「頸動脈エコー」って何？

糖尿病の合併症として有名なのが、糖尿病性網膜症・糖尿病性腎症・糖尿病性神経障害が有り、これらを三大合併症と呼んでいます。さらに、糖尿病は大動脈病変も合併しやすく、脳卒中・心筋梗塞や狭心症等のリスクが高まります。一般的には動脈硬化と呼ばれている血管病変で、動脈が硬く変化していき血管内腔が狭くなっていくと血液量が減少していき上記の病気を発症するに至ります。しかし動脈硬化を早期に確認し適切な治療を施せば、各種の血管病変を防止できる可能性が高く成ります。

動脈硬化の検査法の一つに**頸動脈エコー**があります。この検査は、頸動脈に超音波を照射して血管壁の厚さや血液の流れるスピードを計測して、動脈硬化の有無や程度を判断します。



頸動脈の超音波画像を示します。左側の健常者の血管壁は、血管内腔側より3層（白・黒・白）の均厚で薄い壁が見られます。それに対し中央の早期動脈硬化者の血管壁は、健常者に比べやや厚くなっている部分があるのが分かります（矢印）。更に右側の進行した動脈硬化者の血管壁は、内腔に突出し突出内部に石灰化を伴うプラークと呼ばれる粥腫が見られています（矢印）。

頸動脈エコー検査は、簡便で早期の動脈硬化から重症度の高い病変まで評価可能な検査であり、安全で苦痛の少なく安価な検査法です。糖尿病だけでなく、高脂血症や高血圧、痛風、喫煙者等も動脈硬化の危険性が高く、これらの既往のある方は一度血管の検査、頸動脈エコー検査をお勧めいたします。（臨床検査技師：石川真一）

検査時間 15分くらい

予約制です

検査料金 3割負担1650円

お気軽にお声かけください

災害に備える

朝起きて顔を洗い、ごはんを食べ、電車に乗って仕事に出掛け、決まった時間に家に帰り、家族と夕食を食べながら団らんのときを楽しみ、入浴して、安らかに布団に入る。こうした日常を、毎日ごく当たり前のようには過ごしています。ところが大災害が起きると、これが当たり前でなくなるのです。

まずやるべきことは、普段の備えです。

自分や家族の安全
緊急避難袋
避難所の確認
家族との連絡



非常時のセルフケア

水分はしっかりとる
食事のめやす量を覚えていく
体重、体温、血糖値の測定
治療を中断しない
感染症から身を守る
軽い運動や体操をする
ストレスをためない



避難所での食事

災害時に支給される食品は、糖質や塩分が多く、栄養が偏りがちになります。どれくらいの量を食べてもよいか、自分なりのめやす量を覚えておくと便利です。市販品はパッケージの栄養成分表示を参考にしましょう。また、清涼飲料水のなかには糖分を含むものもあり、飲みすぎると著しく血糖値が上がる場合がありますので、注意しましょう。

参考文献：月間 糖尿病ライフさかえ 2010.9

春野菜の簡単料理

アスパラのガーリックしょう油炒め

【材料：2人分】

| | |
|---------|------|
| アスパラ | 1束 |
| にんにく | 1片 |
| 塩・こしょう | 適量 |
| しょう油 | 小さじ2 |
| オリーブオイル | 適量 |

【作り方】

アスパラは下処理したら、熱湯で1分茹でる
みじ切りにしたにんにくをオリーブオイルで炒め、香りがたってきたら を加え、塩、こしょうを加えて軽く炒める。
火を消す直前にしょう油を入れ、香りを立たせる。



火を通しすぎず、
ほどよい食感を
残すようにする
と良いでしょう

(管理栄養士：滝澤千枝子)



4月2日友の会の新企画で「カラオケ交流会」がありました。当日の空模様でオープニング曲は「なごり雪」となり、演歌からバラードまで皆さん幅広いレパートリーを熱唱。カラオケは始めてという方も絶賛の拍手で華々しくデビューとなりました。日頃の食事療法もこの日は少し？羽目をはずしての会食におしゃべりにも花が咲きました。

(あけぼの友の会:成田慶子)



編集後記

4月20日第1回目の糖尿病教室が行われました。吉田先生から糖尿病について分かりやすく説明がありました。時間をオーバーしての講演で質問の時間が取れませんでした。質問のある方は診察の時に詳しく聞いてください。

これから月1回の割合で行う予定ですので、ご希望の内容がありましたらお知らせください。

(管理栄養士:滝澤千枝子)

