

特集

災害時の対処法

食事

Q&A

歯周病予防

おすすめレシピ

ごぼうと牛肉のトロみすき煮 ほか

運動

足腰に負担がかかりにくい運動療法



特集

災害時の対処法

監修 医療法人たねだ内科クリニック



理事長
種田 嘉信先生



看護師長
名城 真弓先生

地震や台風などによる災害が起こったとき、日ごろの備えが被害の拡大を抑えます。糖尿病患者さんの場合は、糖尿病治療に必要なものを準備しておくだけでなく、災害時の健康管理についての知識を持つておくことが大切です。

災害に備えて ～3日間を乗り切るための準備を

被災場所によっては、救助や避難物資がすぐに届くとは限りません。災害後3日間を自力で乗り切れるだけの水や食料のほか、糖尿病治療に必要なものを日ごろから準備しておくことが大切です¹⁾。

糖尿病治療用に避難時に持ち出すべきもののリスト¹⁾

- ✓ 経口薬
- ✓ インスリン自己注射セット
(インスリン製剤、注入器、注射針、消毒綿など)
- ✓ 血糖自己測定器
- ✓ 低血糖用のブドウ糖
- ✓ 糖尿病連携手帳
- ✓ お薬手帳
- ✓ 保険証(コピーでも可)

POINT!

避難先で治療が続けられるよう、処方されている薬の名前を覚えておきましょう。薬の写真をスマホや携帯で撮影しておくと、薬の名前を忘れたときに役立ちます。



被災時に外出していたり、しばらくの間帰宅できない場合も考えられます。経口薬は最低でも3日間分、できれば1週間分を常に持ち歩く習慣をつけましょう。インスリン自己注射セットと血糖自己測定器も、1週間分をケースなどに入れておき、すぐに持ち出せるようにしておきましょう¹⁾。

避難生活の体調管理

避難時の生活は、食事が十分ではなく、さまざまなストレスもかかるため、血糖コントロールがうまくいかない場合があります。次のことに注意して、自分の体を守りましょう。

食事

災害時に支給される食事は、おにぎりや菓子パンなどの炭水化物が中心ですが、被災直後は、命を守るために食べられるものを食べておくことが大切です²⁾。十分な量が確保できるようになったら、エネルギー量などを考えて食べ方を工夫しましょう。周囲に気兼ねして残さず全部食べていると、高血糖になりやすくなります。必要な量だけ食べるようにしてください。



運動

避難所では運動不足になりがちです。室内でストレッチをしたり足の屈伸をしたり、できる範囲で体を動かしましょう。歩ける環境ならば、少しずつ歩数を増やして歩くことを意識しましょう³⁾。

低血糖

災害時は、生活の変化や、食事がとれない、薬の調整がうまくできないなどの理由で、低血糖になりやすくなります⁴⁾。しかし、ふだんより血糖値が少し高めになっても、低血糖にならないことのほうが大切です^{4,5)}。低血糖の症状があらわれたら、ブドウ糖またはブドウ糖を含む飲料などを摂取してください。

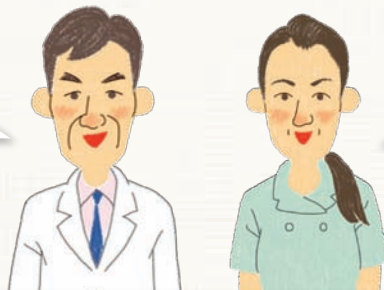
薬物療法

被災している間も、治療を中断しないことが大切です。薬がなくなったり、薬の量がわからない場合は、避難所の医療スタッフや近くの病院に相談しましょう。

ストレス

災害による避難生活、周囲の人との関係、睡眠不足など、災害を被った人全般が受けるストレスに加えて、糖尿病患者さんは血糖コントロールのための薬や食事が確保できないことや病状の不安のストレスなども抱えます⁶⁾。少しでもストレスを軽減するために、医療スタッフや周囲の人に自分が糖尿病であることを申告しましょう。申告することで、薬や食事の配慮が可能になる場合があります。

災害時は、シックデイの対処法を参考にしながら血糖コントロールをしてください⁴⁾。



避難所では、「深刻な病気ではないから」と相談をためらう方がいます。重症化させないためにも、遠慮なく医療スタッフに相談してください。



災害に備えて、自分の薬について知っておくことが大切

2011年の東日本大震災では、福島県いわき市の当院のスタッフも避難所で医療活動を行い、多くの糖尿病患者さんと出会いました。その経験から、糖尿病患者さんが災害をうまく乗り切るには、自分の薬についてよく理解していることが大切だとわかりました。

ぜひ、自分の薬がどのようなタイプなのかをよく知っておいてください。また、食事がとれないときにはどう対処すればよいか、インスリン注射に必要なものが手に入らなかったらどうすればよいかなど、災害で想定されるさまざまな問題について、ふだんから医師や看護師とよく話してください。患者さんの知識が、災害時の自身の命を守ることにつながることを、ぜひ覚えておいていただきたい。それが、東日本大震災という大災害を経験した私たちからの願いです。

【参考文献】

- 1) 日本糖尿病学会 編・著. 糖尿病医療者のための災害時糖尿病診療マニュアル, p89-92, 文光堂, 2014
- 2) 日本糖尿病学会 編・著. 糖尿病医療者のための災害時糖尿病診療マニュアル, p53, 文光堂, 2014
- 3) 日本糖尿病学会 編・著. 糖尿病医療者のための災害時糖尿病診療マニュアル, p36-37, 文光堂, 2014
- 4) 日本糖尿病学会 編・著. 糖尿病医療者のための災害時糖尿病診療マニュアル, p54-58, 文光堂, 2014
- 5) 日本糖尿病学会 編・著. 糖尿病医療者のための災害時糖尿病診療マニュアル, p44-45, 文光堂, 2014
- 6) 日本糖尿病学会 編・著. 糖尿病医療者のための災害時糖尿病診療マニュアル, p87-88, 文光堂, 2014

食

の愉しみ ~もっと美味しく、もっと楽しく~



歯周病は糖尿病の合併症のひとつであり、糖尿病と歯周病はそれぞれが互いの発症因子ともいわれています。今号では、歯周病予防に対する食事の注意点などを女子栄養大学の田中明先生に解説をいただきました。

「かんたん! ヘルシーレシピ」では、歯の弱い方でも食べやすいメニューを紹介します。

糖尿病 と 食事



回答 田中 明 先生

女子栄養大学教授
女子栄養大学栄養クリニック所長
医学博士

今回のテーマ

歯周病予防

Q1. 歯周病と糖尿病は関連があるのでしょうか?

A. 歯周病があると血糖コントロールがしにくくなります。

歯周病は歯周病菌の感染症です。糖尿病の人は感染症にかかりやすく歯周病発症率も高いといわれており^{1,2)}、糖尿病の人の90%以上に歯周病があると考えられます。また、感染症があるとインスリンの働きに影響を及ぼすため、血糖値が上がりやすくなり血糖コントロールに支障をきたします。糖尿病治療では歯周病の治療や予防を行うことも重要です。

Q2. 歯周病になりにくい食べ方がありますか?

A. よくかんで食べ、糖分が多いものは適量にしましょう。

唾液には歯周病菌の繁殖を防ぐ働きがあります。よくかんで食べると唾液が十分に分泌されるため、食事はゆっくりよくかんで食べましょう。また、糖分が多い食品の摂取は歯周病を発症しやすいため¹⁾、適量を守り、何度も間食するのは控えたいものです。なお、こうした食べ方は血糖コントロールにも有効です。また、正しい歯の磨き方を身につける、禁煙することなども実践しましょう。

Q3. 歯周病の改善にはどんな栄養素に注目したらよいですか?

A. ビタミンCやビタミンK、カルシウムをしっかりとりましょう。

ビタミンCは免疫力を高め、出血を防ぐ働きがあるといわれています。緑黄色野菜や柑橘類に豊富です^{3,4)}。また、ビタミンKには出血を抑える働きがあり、歯周病予防にもよいとされています^{3,4)}。ほうれん草や小松菜などの青菜、納豆などに含まれています。さらに歯を強化するには、小魚や乳製品などに多く含まれるカルシウムも欠かせません^{3,4)}。歯周病改善の一助として、これらを意識的にとりましょう。

【参考文献】

- 1) 日本糖尿病学会 編・著、糖尿病診療ガイドライン2016、南江堂、2016
- 2) 日本歯周病学会 編、糖尿病患者に対する歯周治療ガイドライン 改訂第2版 2014、医歯薬出版、2015
- 3) 木村修一／小林修平 翻訳監修、最新栄養学(第9版)、建帛社、2007
- 4) 独立行政法人国立健康・栄養研究所 監修、健康・栄養食品アドバイザー・テキストブック、第一出版、2010

かんたん！ヘルシーレシピ

ごぼうと牛肉のトロみすき煮

ポイント ごぼうは繊維を断ち切る切り方で、かみやすくなる。

材料／2人分

ごぼう.....2本(250g)	a	しょうゆ・砂糖.....各大さじ2
牛肩ロース薄切り肉.....150g		水.....1カップ
小麦粉.....大さじ1		しょうがのせん切り.....1かけ分
小ねぎ.....50g		

〈1人分〉293kcal

食塩相当量 1.8g たんぱく質 18.6g
脂質 10.3g 炭水化物 31.5g 食物繊維 8.0g

〈作り方〉

- ① ごぼうはたわしでこすって泥をよく洗い落とす。5mm厚さの長めの斜め薄切りにし、さらに幅を3等分に切る。熱湯で1分ほど下ゆでし、ざるにあげる。
- ② 小ねぎは5～6cm長さに切る。
- ③ 直径約20cmのなべに①とaを入れて中火で煮立てる。アクを除き、上下を返してふたをし、弱火で10分煮る。
- ④ ごぼうを片側に寄せ、牛肉に小麦粉をまぶして広げ入れる。しょうがを加えてふたをし、中火で1～2分煮る。アクを除き、上下を返してさらに1～2分煮る。
- ⑤ ふたをとり、②を加えてひと煮し、火を消す。



調理のコツ

- ごぼうの繊維を多方面から断ち切ることでかみやすくなる。
- さらにかみやすくするには、麺ぼうなどでたたいてから4cm長さに切り、さらに縦4つ割りにし、5カップのお湯に弱火で15分ほど下ゆでする。
- 牛肉は小麦粉をまぶして煮ることで、しっとりしてかみ切りやすく、ほどよいトロみがついて食べやすくなる。

ひき肉団子と白菜のスープ

ポイント ひき肉はやわらかくて消化もよいので食べやすい。ねぎとしょうがで体もポカポカ。

材料／2人分

鶏ひき肉.....100g	b	水.....4カップ
白菜.....200g		しょうゆ.....小さじ1
a		塩・こしょう.....各少量
		水.....大さじ1
		小麦粉.....小さじ1
		ねぎ(みじん切り).....5cm
		しょうが(みじん切り).....¼かけ

〈1人分〉120kcal

食塩相当量 1.3g たんぱく質 10.0g 脂質 6.2g 炭水化物 6.2g 食物繊維 1.6g

〈作り方〉

- ① 白菜は軸と葉に切り分け、軸は7～8cm長さの1cm幅に、葉は2cm幅に切る。
- ② ボールに鶏ひき肉を入れて粘りが出るまで練り、aを上から順に加えて混ぜる。
- ③ なべにbを煮立てる。②を一口大に丸めて加え、弱火で5分煮る。白菜としょうがの薄切りを加えて5～6分煮る。



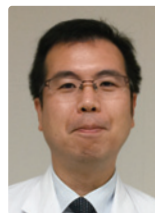
料理提供：『栄養と料理』（女子栄養大学出版部）より

足腰に負担がかかりにくい運動療法

寒い冬が終わり、外に出て運動しやすい季節がやってきました。これから運動療法を始めようという方も多いことでしょう。今回は、運動療法を楽しく長く続けていただくために、事前のメディカルチェックの必要性や、足腰に負担のかかりにくい運動などについて解説します。

監修

新谷 哲司 先生
松山市民病院
内科(糖尿病・内分泌)
部長



➡ これから運動療法を始める方へ

運動療法は、患者さんが主体となって行うものです。したがって患者さんが、①運動を始めようという“意欲”、②なぜ運動が必要なのかという“知識”、③運動を効果的に行う“技術”の3つを持つことで、運動を習慣づけることが可能になります。

これら3つのポイントは、患者さん一人で考えるのは難しく、主治医や理学療法士などに相談することで、適切なアドバイスがもらえます。また、網膜症や腎症、神経障害などの合併症を抱えている人や、血糖コントロールが悪い人、足腰に痛みがある人などは、運動療法を制限しなければならない場合があります¹⁾。そのほかにも、動脈硬化を抱えている人は、自覚症状がなくても、運動によって心血管系の問題が起こることがあります²⁾。安全に運動を続けていただくために、必ず運動を始める前に医師に相談してください。



➡ 体調がすぐれない時は、運動を中止する勇気を

体調がすぐれない時や食欲がなくて食事が十分にとれない時など、いわゆるシックデイの時に運動を行うと、体調の回復が遅れてしまいます。運動を中止する勇気を持ち、体調の回復を優先することも、運動療法を続ける大切なポイントです。

運動は、運動着に着替えて靴を履いて行うものばかりではありません。日常生活で立ったり座ったり、体を伸ばしたりするだけでも運動になります。自分に合った、体に負担のかからない運動の仕方を身につけましょう。



【参考文献】

1) 日本糖尿病学会 編・著、糖尿病治療ガイド2016-2017, p45-47, 文光堂, 2016
2) 日本糖尿病学会 編・著、糖尿病診療ガイドライン2016, p67, 南江堂, 2016

3) 日本整形外科学会、ロコモパンフレット2015年度版, p12, 2015
4) Akkarakittichoke N, et al. Saf Health Work, 8, p212-219, 2017



リハビリテーション室・理学療法士

中田 亮輔 先生

● 足腰に負担がかかりにくい方法

糖尿病の運動療法には、ウォーキングやジョギング、筋力トレーニングなどがありますが¹⁾、正しい方法で行わないと足腰を痛める可能性があり、日常生活に支障をきたすことになりかねません。

たとえば、筋力トレーニングのスクワットは、下半身の筋肉を鍛える効果があり、日常生活に簡単に取り入れることのできる運動です。ただし、膝を90度以上曲げてスクワットすると、膝にかかる負荷が大きすぎて膝を痛める原因になります。膝に負担をかけすぎないように、膝を90度以上曲げないスクワットを心がけてください³⁾。



スクワットは膝を90度以上曲げない。

● すでに足や腰に痛みがある人は

運動療法の大切さはわかっている、「足腰が痛いから運動できない」と自己判断してあきらめてしまっている人はいませんか？

まず、運動が可能かどうかを医師にきちんと診察してもらってから運動を始めましょう。痛みの有無に限らず、運動する前には柔軟体操やストレッチをよく行い、筋肉や関節をほぐしてあげることが大切です。痛みがある人や、体操やストレッチの方法がわからない人は、理学療法士に相談することをお勧めします。当院でも、患者さんの痛みの部位や状態に合わせて、ストレッチの仕方を指導しております。

運動療法は、糖尿病治療の基本です。足腰に負担のかかりにくい運動の仕方を覚えることが、運動を無理なく継続できるポイントです。医師や理学療法士に相談しながら、自分に合った安全な運動療法を見つけましょう。また、筋肉を伸ばすと筋肉の柔軟性が高まり、関節の可動域が広がります。寝たままの状態であおむけになり、両手両足を上下に力いっぱい伸ばす“のび体操”もよいでしょう。足腰の負担もなく行うことができますので、朝、布団の中で少し時間をとってやってみてはどうでしょうか。

あお向けに寝たまま、両手両足を上下に力いっぱい伸ばす。



同じ姿勢が腰痛の原因に

同じ姿勢を長時間続けていると、筋肉や関節に負担がかかり、腰痛を引き起こしやすくなります⁴⁾。デスクワークなど、同じ姿勢を続けることが多い人は、定期的に体を動かすなど、ふだんから筋肉をほぐす習慣をつけましょう。



健康クロスワードパズル

読者の広場

タテのヒント

- 1 食いしん坊は張っています。
- 2 飛行機が飛び立つこと。
- 3 糖を主な成分とする物質。炭水化物の仲間。
- 4 グリム、アンデルセン、イソップなどが代表的。
- 6 血糖値を良好に〇〇〇〇〇〇しましょう。
- 8 忍者が投げる武器。
- 11 鎌倉、室町、江戸に開かれました。
- 14 自分の生まれた家。
- 15 動物の性別。女性は雌。男性は？
- 17 気の合う人同士が集まることを表すことわざ。
〇〇は友を呼ぶ。

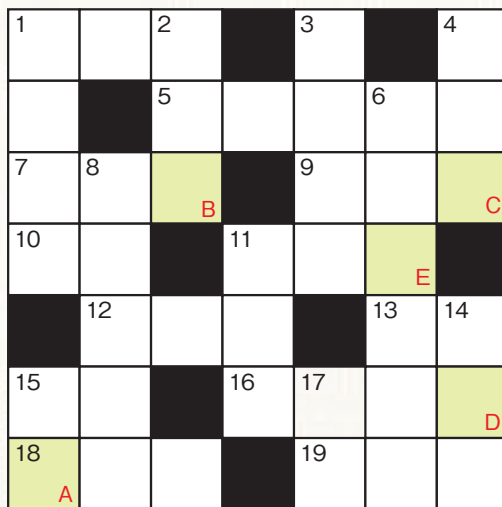
ヨコのヒント

- 1 糖尿病のタイプや症状をみてから服用する〇〇〇が決められます。
- 5 洋服などの〇〇〇〇〇〇色は2年も前に決められます。
- 7 石材を加工する職人。
- 9 語り継がれている神や自然現象などの物語。ギリシャ〇〇〇。
- 10 6月の誕生石。冠婚葬祭などフォーマルな場で身に着けられる。真〇〇。
- 11 野球の攻撃で打者が使用用具。
- 12 危険性、想定される悪影響のこと。
- 13 家と家の間にある細い道や通路。
- 15 風が吹くと儲かるのは何屋？
- 16 英語で果物のこと。
- 18 ほんの少しの時間。〇〇〇を惜しんで働く。
- 19 賢い海の小型哺乳類。

緑色のマス目に入る文字をA～Eの
順番に並べてください。
それがパズルの答えです。

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

(答えは本誌のどこかにあります。)



お便りください

『T-Friends』では、読者の皆さまからのお便りを募集しています。ご意見・ご感想、今後取り上げてほしいテーマをハガキまたはFAXで、右記編集部までお寄せください。なお、治療等に関するご質問は、医師・医療従事者へお願いします。

お便りをくださった方の中から抽選で5名の方に、運動効果の高い中強度の歩きが分かる歩行強度計「メディウォーク」を差し上げます(プレゼントのメ切は2018年5月末日。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます)。

テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2-44-1
<http://www.terumo.co.jp>

TERUMO はテルモ株式会社の商標です。

①、TERUMO、テルモ、メディウォークはテルモ株式会社の登録商標です。

プレゼント!

中強度の歩きが
ひと目で分かる
歩行強度計
「メディウォーク®」



テルモ ネット通販

健康管理製品や栄養補助食品を
オンラインで手軽にショッピング

テルモ ネット通販

検索

<http://www.e-terumo.jp>



【ハガキ】

〒105-8320

東京都港区虎ノ門1-10-5 3階

(株)協和企画内『T-Friends』編集部

【FAX】

03-6838-9222

お便りには、住所、氏名、電話番号、
可能であれば年齢を明記してください。