

第51号

平成29年6月1日発行

いちょうの会

発行元 特定医療法人財団明徳会 総合新川橋病院 糖尿病代謝内科 いちょうの会 発行責任者鈴木 孝典 編集 いちょうの会事務局

発行元住所 〒210-0013 神奈川県川崎市川崎区新川通1番15号 電話 [代表]044-222-2111

ホームページ <http://www.shinkawabashi.or.jp> ご意見・お問合せメール info@shinkawabashi.or.jp

第60回日本糖尿病学会

先日、第60回 日本糖尿病学会年次学術集会が5/18日～20日まで名古屋の国際会議場で開催されました。

今年のテーマは「糖尿病学の夢の実現へ：未来への架け橋」というタイトルで、“糖尿病学の夢”でもある“糖尿病および合併症の治癒を目指した根本的治療法の確立”的実現をめざし、さまざまな内容の講演やシンポジウム等が積極的に行われていました。

また、近年超高齢社会を迎え、高齢者糖尿病は増加の一途を辿っていることから、昨年2016年に日本糖尿病学会と日本老年医学会の合同委員会より「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標」が発表されましたが、今年はさらに「高齢者糖尿病診療ガイドライン2017」も発売され、さらなる安全な糖尿病治療をめざせるようになります。

さらに、糖尿病関連のみならず再生医療についての講演や、青色LEDの発明でノーベル物理学賞を受賞した赤崎勇先生の特別講演もあり、楽しい学会参加となりました。



糖尿病代謝内科部長
鈴木孝典

当院の売店でも販売しているグリコの80kcalの「カロリーコントロールアイス」を紹介します。
砂糖不使用、豆腐使用
食物繊維6g以上で
血糖値が上がりにくい
アイスです。



糖尿病患者さんのアイスの食べ方

アイスが食べたい季節になってきましたね。『毎日アイスがなくては我慢できない』『お風呂上りはアイスに限る』『かき氷は、カロリーが低いから大丈夫』と考えていませんか？甘い物は血糖値を急激に上げるので、ヘモグロビンA1cが高いときに食べるとなかなか血糖値が下がらません。そこで、どうしても食べたいときの食べ方（回数、量、タイミング）を工夫しましょう。ルールを決めて食べる回数を減らし、1回に食べる量は半分にする。また、夕食後、お風呂上り、寝る前は食べないように。気を付けましょう。

アイスの種類は、含まれる乳脂肪分の量によって以下の4つに分かれています。

① アイスクリーム②アイスミルク③ラクトアイス④氷菓 カロリーは①のアイスクリームが一番高く②-③-④の順に低くなっています。しかし、カロリーが低い氷菓でも糖質は18g含まれていますので油断できませんね。



対



1個 200kcal 糖質 20g 1本 70kcal 糖質 18g

～冷凍果物を活用して～

好みの果物(1単位)を冷凍すると夏にはアイスやシャーベット代わりに美味しく頂けます。

『簡単アイスの作り方』プレーンヨーグルトを凍らせて、冷凍果物と一緒にミキサーにかけます。簡単アイスの出来上がりです。※甘味は、低カロリーカー甘味料を活用しましょう。



+



気をつけよう！みずむしのお話

～あなたの足は大丈夫？～

糖尿病代謝内科外来 中山 恵美

みずむしとは

みずむし（足白癬・爪白癬）は、白癬菌と呼ばれる真菌（カビの一種）が皮膚の中に入り込んで起こる感染症です。特に高温・多湿となる春から夏にかけて、かゆみなどの症状が発症・悪化しやすくなります。

ほうっておくとさまざまなトラブルが…

適切な治療を受けずにいると、みずむしは徐々に悪化・慢性化し、様々なトラブルを生じます。

- ①かゆみにより日常生活に支障をきたす。
- ②爪にもみずむしが侵入し、爪が変形して、厚くなってしまう。
- ③他の人の感染源となる。
- ④みずむしの部位に細菌が感染して、はれたり（蜂窩織炎）、ただれたり（潰瘍）、くさったり（壞疽）することもある。

糖尿病の方は、細菌に対する免疫力が低下するため細菌に感染しやすくなり、動脈硬化に加えて神経障害が起こるため、足の感覚が鈍ってみずむしになります。

『たかがみずむし』と、決してあなどってはいけません！



みずむしの治療・予防のためのポイント！

- ①足をよく観察しましょう。
- ②医師の指示を守って薬を使用しましょう。
- ③足を清潔にしましょう。
- ④指と指の間はしめったままにしないようにしましょう。
- ⑤靴下は風通しのよい清潔なものをはきましょう。
- ⑥お風呂のマットは頻繁に取り替え、スリッパは共用しないようにしましょう。

