

## 糖尿病を知ろう!

Vol.5

薬剤科 薬剤師 戸巻 祥枝

糖尿病患者さんの95%程度を占める2型糖尿病の治療は食事療法と運動療法が基本となります。それでもコントロールが難しい場合には、合併症を予防するため薬物療法を組み合わせています。薬だけ飲んでいれば良いという事ではなく、バランスが大切です。

近年、糖尿病治療薬は様々な進化を遂げていますが、その中でも特に多く使用されるようになった2種類の薬を紹介いたします。



### 【GLP-1受容体作動薬】☆トルリシティ皮下注など

現在は、飲み薬と注射薬があります。食後などの血糖値が上昇したときにインスリン分泌を促す作用に加え、血糖値を上げるホルモンである「グルカゴン」の分泌を抑えて、血糖値を下げてくれる作用もあります。また、消化を遅らせたり、食欲を抑える働きもあるため、体重の減量にもつながります

### 【SGLT-2阻害薬】☆フォシーガ錠など

ブドウ糖の尿への排泄を促進させます。腎臓にある糸球体で血液をろ過する際に、いったん血液中のブドウ糖はろ過されますが、ブドウ糖は生きていく上で重要なエネルギーであるため再び血液中に戻されます(再吸収といえます)。この働きをブロックすることで、ブドウ糖の尿への排泄を増やして血糖値を下げます。ただし、尿量が多くなるため、糖分の入っていない水やお茶などの水分を多めにとることが必要です。糖尿病の有無に関わらず、水分量の調節などの働きにより、慢性心不全や慢性腎臓病に使用される薬も一部あります。

どの薬にも注意が必要な点があり、これらの薬にも病気の状態や症状によって使用が難しい場合があります。適切な治療を継続的にを行い、血糖を安定させていく事が大切です。

## 小児科土曜外来変更のご案内

2022年3月より、診療体制の変更に伴い小児科の土曜日の外来診療を第1・3土曜日へ変更いたします。  
皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご了承いただけますようお願い申し上げます。

### 3月小児科診察日(土曜)

5日・19日 受付時間 8:00~11:00



## 人間ドック予約受付を開始しました

2022年4月以降の人間ドックの予約を開始しました。4.5月は予約が取りやすいため、早めの予約をおすすめします。また、胃カメラ、大腸カメラ、乳がん検査などのオプション検査も追加可能です。



あなたとあなたの大切な方の笑顔のために、1年に1回は人間ドックの受診をおすすめします。ドック・健診は完全予約制のため、事前の予約が必要となります。詳細は下記までお問い合わせください。  
※新型コロナウイルス感染症予防のため、一部検査を休止する場合がございます。

※オプション検査は別途料金が発生します。

### ●人間ドック・健康診断お問い合わせ:

聖隷佐倉市民病院 健診センター ☎043-486-0006  
(平日8:30~16:30/土曜8:30~12:00)



## 新型コロナワクチンのご案内

ご予約は各市町村の予約システムやコールセンターを通してお取りください。接種クーポン券、予診票がない方は接種できません。

【接種当日の持ち物】接種クーポン券、予診票、本人確認書類をご持参ください。体温はご自宅で測定してからお越しください。

【服装について】肩を出しやすい服装でお越しください。

## せいいけケアプランセンター佐倉のご案内

「せいいけケアプランセンター佐倉」では、介護支援専門員(ケアマネージャー)がご本人さま・ご家族の方の意向をもとに住み慣れたご自宅で安心して生活が送れるように介護サービスを計画します。お気軽にご相談ください。

### ●介護支援専門員とは

介護を必要としている方が自立した日常生活を送ることが出来るように、専門的な知識・技術をもった専門員が、介護度に応じて適切な介護サービスの提供を受けられるようケアプランを作成してまいります。

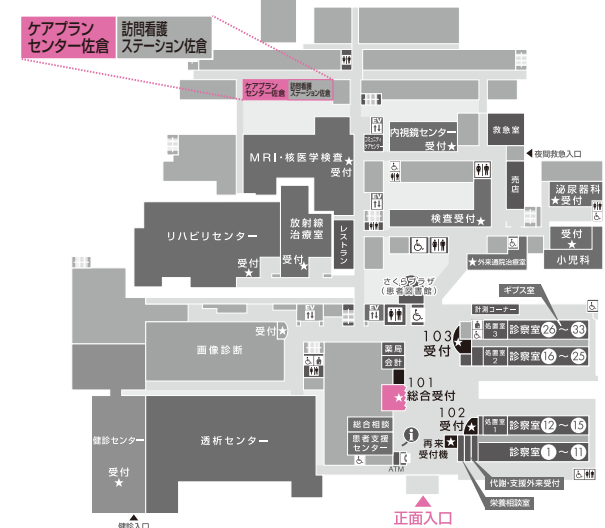
### 主な業務内容

・ケアプランの作成・利用者及びその家族の方の相談及び説明  
・介護保険申請、変更手続きの代行・関連サービス機関との連絡調整  
・給付管理表の作成、提出 など

連絡先 043-486-7024

相談日 月曜~金曜(祝祭日除く)

時間 8:30~17:00



## 足の指、地面についていますか?

健診センター 看護師 村山 千愛

### ■浮き指とは?

浮き指とは、力を抜いて立ったときに足指が地面に接していない状態のことをいいます。立った状態で体の重心を踵に移動させると足指が地面から離れるのがわかります。それが浮き指の状態、体の重心が踵側に移ってしまっている状態ともいえます。

現代女性の約76%、男性の約66%が浮き指で、中高年では80%の方が浮き指になっているといわれています。また、浮き指は大人だけではなく子供の足にもおこります。

### ■体への影響は?

「踵重心」になることで、バランスをとるために体にねじれが生じ、姿勢が悪くなります。そのためバランスをとろうとして猫背になったり、足が疲れやすく、膝などの関節に負担がかかりやすくなったりします。また、反り腰やストレートネックとなり、肩こり、首こり、頭痛や腰痛などの症状がでることがあります。高齢者層では転倒との関係が懸念されています。さらに、足指をあまり使わないため血流が滞り、全身の冷えやむくみが出やすくなります。

### ■浮き指セルフチェック!

- 足の親指が90度以上反ってしまう ●指の背にタコができています
- 靴の踵部分がすり減っている
- 平らな場所で直立し、まっすぐ前を向いた状態で足指の下に紙(はがきや名刺のような厚さのもの)を差し込むとつかえずに差し込まれる

### ■浮き指の改善方法

- 足指ジャンケン:足の指を内側に丸めてグー、その状態から親指だけを立ててチョキ、最後に足全体を床につけてパーにする。
- タオル寄せ運動:床にタオルを敷いてタオルの上に立ったまま(できない人は椅子に腰を掛けたまま)、足の指でタオルをたぐり寄せる。

その他にもサイズの合った靴を履く・インソールの使用・足指のマッサージやストレッチ・つま先立ち運動なども有効です。



参考資料: 医師監修/病氣スコープ 自分でできる浮き指の改善  
<https://fdoc.jp/byouki-scope/features/float-finger-improvement/>

## 栄養科通信

### 春菊の栄養について

寒い季節は鍋料理が多くなり、春菊を使う機会も多くあるのではないのでしょうか?

春菊は11月から2月に旬を迎える食材です。名前に春が付くのは、「春に菊に似た花を咲かせる」ことが由来です。

今回は春菊の栄養についてお話します。春菊は栄養価の高い緑黄色野菜で、カロテンの含有量は非常に高いです。カロテンは抗酸化作用を持つため、かぜ予防に効果があります。さらに、鉄やカルシウムなどのミネラル類も豊富で、貧血や骨粗鬆症に効果的です。また、春菊独特の香りはベリルアルデヒドなどの成分からなります。この成分には、食欲増進、消化促進などの働きがあります。

今回は春菊のゴマ和えを紹介します。

### 春菊のゴマ和え

(2人分)

#### 材料

春菊	1パック
塩	少々
醤油	少々
●あえごろも	
すりごま	大さじ3
砂糖	大さじ1/2
醤油	大さじ2
ゴマ油	小さじ1

#### 作り方

- ①春菊を塩ゆでし、水気を絞る。4cmに切った後、醤油をかけ、もう一度水気を絞る。
- ②あえごろもを作り、春菊と和える。



#### 【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 104kcal ◎たんぱく質: 4.4g ◎脂質: 7.1g  
◎炭水化物: 7.8g ◎食塩相当量: 0.9g

管理栄養士 船越 由衣

## 聖隷

2月号

## さくら通信

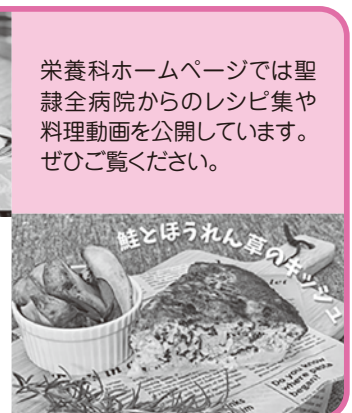
Seirei Sakura Tsushin  
Feb.1.2022  
発行者/鈴木 理志

vol. 211



### 栄養科

食べて健康  
おすすめレシピ



栄養科ホームページでは聖隷全病院からのレシピ集や料理動画を公開しています。ぜひご覧ください。

- \*糖尿病を知ろう!
- \*小児科土曜外来変更のご案内/人間ドック予約受付を開始しました/新型コロナワクチンのご案内
- \*せいいけケアプランセンター佐倉のご案内
- \*足の指、地面についていますか?
- \*各科外来担当および診療内容
- \*風邪の漢方薬(2)
- \*栄養科通信「春菊の栄養について」

愛をテーマに、継続とともに

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

