

みらいからのたより

第23号 2017年 夏号
2017年 7月3日 発行



小児の糖尿病

小児の糖尿病の多くがいわゆる生活習慣病のひとつである2型糖尿病ではなく、何らかの原因で自己抗体ができてしまい、その自己抗体がインスリンを分泌する自分の細胞を壊してしまうことでインスリンが出なくなって発症してしまう1型糖尿病です。日本の小児1型糖尿病の発症率は年間10万人あたり1.5~2.5人、発症のピークは思春期にあり、男児では12歳、女児では11歳に多く認められます。多飲多尿、体重減少を主訴に受診する事が多いです。最近では3歳児検診や学校検尿で無症状のうち発見される例もふえてきています。治療はインスリンが不可欠です。インスリンポンプを使った治療を行っている子も増えてきています。特に年少児にはインスリンポンプは頻回注射を行わずに済む、微量のインスリンを投与できる、幼稚園や保育園の昼食時に予め基礎インスリンが増えるようにプログラムしておけば昼食前にインスリンを投与する必要がないなどのメリットが多いです。特に持続血糖センサー付きのインスリンポンプはリアルタイムで血糖に相当する値がみえるので幼稚園や保育園の先生に好評です。

小児の治療で特に気を付けていることは、生活を血糖測定やインスリン注射に併せるのではなく、血糖測定やインスリン注射を生活に併せていくという事です。すなわち発症前と同様の生活を送ることができるよう心掛けています。基本的に食事制限や運動制限はないので、幼稚園、保育園、学校の給食やおやつは当然他の子と同じですし、部活動、遠足、修学旅行などもみんなと同様に参加できます。

内科 仁科範子:小児科(内分泌代謝)・糖尿病 日本小児科学会専門医 日本内分泌学会専門医

夏の麺 食べ方の工夫



夏のお昼は「冷麦」など、つい麺だけになりがちです。麺(炭水化物)のみの食事は、栄養不足で夏バテしやすいだけでなく血糖値も上がりやすいので注意が必要です。

そこで、今回は栄養バランスよく、血糖コントロールにも役立つ組み合わせのポイントをあげてみます。

* 見た目をカラフルにすることでビタミン・ミネラルをアップ

赤・黄・緑→緑黄色野菜

茶・黒 →海草・きのこ・ゴマ

* 楽々スピーディー! 前日作ったおかずをトッピングしてオリジナル冷やし麺に

* タンパク質の主菜(卵・肉・魚・大豆) + 食物繊維の野菜(緑黄色野菜・淡色野菜・海草・きのこ)をバランスよく組み合わせ、油を加えることで食後の血糖値の急激な上昇を抑える

* 塩分を摂り過ぎないように

おかずの味付けも考えて、つゆの量を加減しましょう

(管理栄養士 要田)



夏場のインスリン保管

これから暑い季節になります。インスリンは37°C~40°C程度の高温になると変色したり、沈殿物が混ざらなくなるなど品質に変化が起こりやすくなります。そのため30°Cをこえないように保管する事が大切です。直射日光のあたる所や締めきった車内に置いておく事はやめましょう。

保管方法として・・・

☆ 冷蔵庫で冷やした保冷剤を注射製剤に直接触れないようにタオルで包み、一緒に保冷バックに入れましょう。保冷剤がない場合は冷やしたペットボトルの飲み物と注射製剤と一緒にバックにいれるもの良いでしょう。

☆ 旅行などで飛行機に乗る際は貨物室では凍結する恐れがあるので手荷物に入れて機内に持ち込むようにしましょう。



看護師 安里

クールシェアスポットとは・・・

公共施設や民間施設など身近で涼しく過ごせる空間・場所のことです。暑い日中、家のエアコンを切って図書館やデパート(ウインドウショッピングで涼しくウォーキング!)、みんなのコティで運動教室などに出かけてみませんか? クリニックみらいの待合室では給茶機、トイレもありちょっと休憩もできますよ。今年も猛暑が予想されてますがクールシェアスポットを上手に活用し暑い夏を乗り切りましょう!



【お知らせ】

- ・日曜外来(宮川・藤井)
7/23・8/20・9/23(祝日)
- ・糖尿病教室 7/4 あなたに合った靴選び
- ・調理実習

