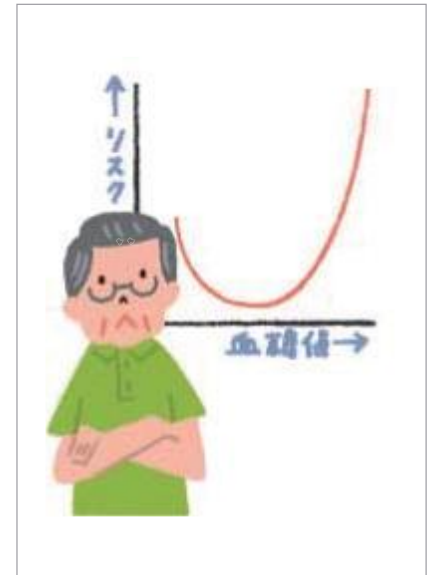


## 糖尿病合併症の進行を抑える

### 知っておきたい糖尿病のキホン 高齢2型糖尿病患者さんの 合併症進行を抑える対策とは？

高齢2型糖尿病患者の高血糖は、網膜症や腎臓障害のほか、脳卒中や心疾患など合併症のリスクを高めます。また、血糖値を下げ過ぎても脳卒中のリスクが高くなるため、ちょうどいい血糖コントロールが大切です。血糖コントロールの目標は、患者さんの健康状態、年齢、認知機能、身体機能、重症低血糖のリスクなどを考慮した個別の設定が必要です。合併症を起こさない、進行させない自分に合った血糖コントロールについて、主治医の先生と相談してみてください。

監修：櫻井孝  
国立長寿医療研究センター  
もの忘れセンター長



### 運動療法の「なぜ」がわかる ～夏場の運動療法で 注意すべき熱中症とは～

人は、汗をかくことで体温調節をします。夏場の運動で大量の汗をかくと、体は脱水傾向により、汗をかきにくくなります。この状態になると、体内に熱がこもり熱中症に至る恐れがあります。ですので、熱中症予防にはタイミングと水分が重要です。運動を行うときは、日中や炎天下を避け、気温が上がりにくい朝や夕方にスケジュールする工夫をしてみると良いでしょう。運動を開始する前には300～500ml程度の水分を摂り、運動中や運動後もこまめに水分を摂るようにしましょう。高齢者は、口の渇きに気づきにくいいため、早めの水分補給を心がけましょう。

監修：田村好史  
順天堂大学国際教養学部  
グローバルヘルスサービス領域 教授





## 血行不良による冷えには血海のツボを

膝の内側のお皿から指幅3本分くらいの上にあるのが血海（けっかい）のツボです。血行不良を改善するほか、月経不順やむくみにも効果があるといわれています。左右両方の足のツボを押してみても反応を強く感じるほうを中心に刺激します。左右の親指を重ねてツボに置き、両手で太ももをつかむようにしながら、少し痛いと思うくらいの強さで3~5回圧をかけます。



## 野菜の力~旬野菜と栄養の話~ゴーヤ~

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長 丹羽真清



## ゴーヤのチカラ ~成分と食べ方~

ゴーヤ独特の苦味は、モモルデシンという成分です。胃液の分泌を促して食欲を増進させる働きがあるとされています。

またビタミンCが多く含まれていますので、夏バテ予防におすすめの野菜です。ビタミンEを含むごまやカシューナッツ、β-カロテン（ビタミンA）を含むシソや人参やニラなどを加えたゴーヤチャップルなどで、ビタミンA、C、Eを摂って夏バテを予防しましょう。

