

肺炎に注意!

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呼吸器感染症 特に肺炎に注意が必要

監修：荒木 厚
東京都健康長寿医療センター
内科統括部長

糖尿病患者さんは、血糖コントロールが不良の場合、肺炎リスクが高くなります。肺炎球菌など細菌に感染するとインスリンが効きにくくなるため、血糖が高くなりやすくなります。さらに、血糖がうまくコントロールできていないと抵抗力が弱まり、細菌に対する感染リスクが高くなる悪循環に陥り、重症化する可能性もあるため注意しましょう。肺炎球菌による肺炎を予防し重症化を防ぐには、5年の間隔を目途にワクチンの再接種をしましょう。65歳以上の人を対象とした公費助成が受けられる肺炎球菌ワクチンがありますので、主治医の先生と相談してください。

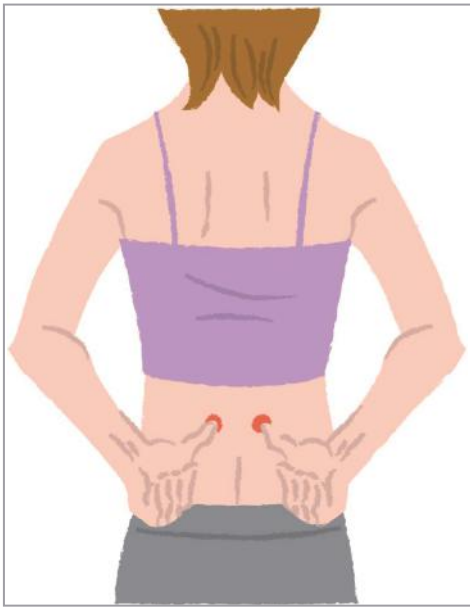


運動療法の「なぜ」がわかる ～糖尿病患者さんが歩くことの 効果とは?～

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

ウォーキングは手軽に取り組めるため、運動療法として実践している2型糖尿病患者さんも多いと思います。歩くことの主な効果は、糖を筋肉に取り込ませやすい体質に改善することです。実は、運動することで消費できるエネルギーは、それほど多くはありません。運動した分、食事を増やしてもいいと考えるのは誤りです。ウォーキングを継続するには、歩くことの意味や効果を知り、目標を持つことが大切です。歩数計は、活動量を数値として知ることができることから、目標設定などができる点でモチベーションの維持につながることも報告されています。





🌿 疲れが抜けないときには腎兪のツボを

おへその真後ろから、左右に約2センチのところにあるのが腎兪（じんゆ）のツボです。腰に手を置いて、親指が届いたあたりにあります。名前の通り「腎」に関係するツボで、足がだるい、疲れが抜けない、トイレが近いなどの症状に効果があるといわれています。呼吸を整え、ゆっくり口から8秒間で息を吐き出しながら、親指で圧をかけます。3～5回繰り返しましょう。



野菜の力～旬野菜と栄養の話～生姜～

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長 丹羽真清



🌿 生姜の子カラ ～成分と食べ方～

薬効のあるといわれる香辛野菜の代表。その作用は主に、独特の辛味や香りの成分によるものです。辛味成分はジンゲロールで、加熱することによりショウガオールに変化しますが、どちらも血行をよくする、体を温めて発汗を促すなどの働きがあります。

はちみつを加えたホットドリンクやスープ、炒め物、お味噌汁にすりおろして入れるなどして、体を冷えから守りましょう。