

糖尿病患者さんの服薬管理

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服薬管理で 気を付けたいことは？

糖尿病の治療では、薬の管理が自分でできるかどうか、治療効果に影響することもあります。高齢2型糖尿病患者さんは、認知症が起りやすくなっています。服薬やインスリン注射を忘れてしまう場合は、カレンダーに印をつけたり、服薬管理用のピルケースなどを使用するなど、できるだけ自己管理ができるような工夫が大切です。認知症が進行し、服薬管理が難しくなった場合は、家族のサポートが必要になります。介護やケアが必要な場合は、介護保険制度もあるので、お住まいの地域包括センターに相談してみましょう。

監修：横手幸太郎
千葉大学大学院医学研究院
細胞治療内科学講座 教授

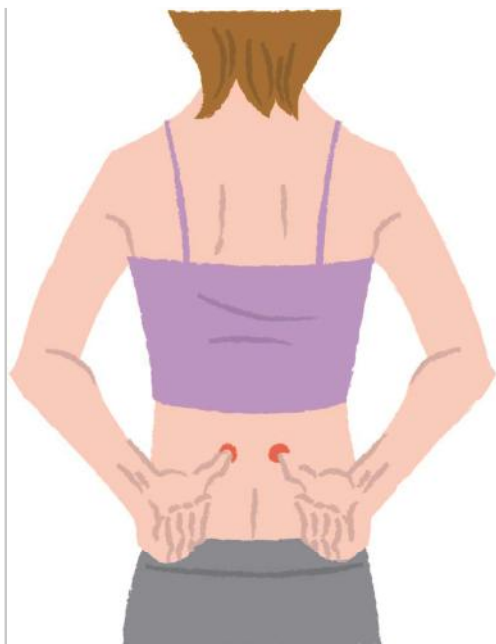


運動療法の「なぜ」がわかる ～運動療法における低血糖への注意～

運動療法は、血糖値を低下させインスリン抵抗性を改善させる効果があり、2型糖尿病患者さんに有効な治療法です。運動療法は、特に制限のない場合は、自分のライフスタイルにあわせていつ行ってもいいですが、食後1～2時間に行うと食後の高血糖が改善することから、空腹時や食前に運動するよりもプラズアルファの効果期待できます。インスリンやインスリン分泌刺激薬を使用している患者さんでは、低血糖になりやすい時間帯があるため注意が必要です。

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





🌿 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。



おいしくたのしい！糖尿病患者さんのおかず

管理栄養士 市野真理子
デザイナーフーズ株式会社



🍷 タラのムニエル



材料（2人前）

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ◆ タラ...2切れ（140g） | ◆ トマトダイス缶...120g |
| ◆ 塩...少々（1g） | ◆ 砂糖...小さじ1（3g） |
| ◆ 胡椒...少々 | ◆ 玉葱...1/8個（15g） |
| ◆ 小麦粉...小さじ1/2（1.5g） | ◆ オリーブ油...少々（0.7g） |
| ◆ オリーブ油...大さじ1/2（6g） | ◆ 塩...少々（0.7g） |
| ◆ アスパラガス...2本（50g） | ◆ 胡椒...少々 |

（1人分）カロリー：114kcal 炭水化物：6.4g 塩分：1.1g

- ① タラに塩胡椒を振り、小麦粉をまぶします。アスパラガスはさっと茹でます。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、タラを焼きます。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ、みじん切りにした玉葱をしんなりするまで炒めます。トマトダイス缶と砂糖を入れ中火で5分程煮込み、塩胡椒で味を調えます。
- ④ 皿にアスパラガスとタラを盛り付け、③のトマトソースをかけます。