

# シックデイとは

## 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高血糖を引き起こすシックデイとは？

シックデイとは、糖尿病患者さんが治療中に体調を崩した状態のことをいいます。シックデイになると身体にストレスがかかり、いつもより血糖値が上がりやすくなります。また、いつもと同じ薬物療法を行うと、お薬の副作用がでることもあります。高齢2型糖尿病患者さんは、シックデイの際は脱水状態になりやすいため、十分な水分補給が大切です。食欲がないときは、お粥など消化の良い食べ物でエネルギー補給をしましょう。体調を崩したときは、早めに主治医の先生に連絡し指示を受けてください。

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

### ～糖尿病患者さんの運動の質とは～

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

糖尿病患者さんが、適切な運動療法を行うためには、どの程度(時間や頻度)の運動を、どのような強さ(質)で行うかが大切です。ウォーキングでも、ゆっくりと歩くのと少し息が上がる程度の強さで行うのでは運動量が異なります。週に3～5回、できれば毎日、有酸素運動を20～60分間行い、合計で週に150分程度を目安に行いましょう。強さの目安は、「楽である」または「ややきつい」と感じる程度です。スクワットや腹筋運動など、筋肉に抵抗をかけながら繰り返すレジスタンス運動も週に2～3回、同時に行うと、より効果的です。





## サフラン料理で優雅に血行促進 & 気分転換

ブイヤベースやパエリアに用いるサフランは、クロッカスの雌しべだけを集めたもので、少ししか採れないため大変高価なハーブです。水溶性の黄色い色素クロシン、苦味成分ピクロクロシン、芳香成分サフラナールなどを含みます。漢方でも蕃紅花(ばんこうか)と呼ぶ生薬で、洋の東西を問わず血行改善や気分を落ち着け頭をすっきりさせるとされます。月経前症候群、月経痛、更年期の不調など女性のセルフケアに役立つので、不調を乗り切りたい時にサフラン料理はいかがでしょう。



## 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



## 春キャベツと鶏ささみの中華サラダ



### 材料 (2 人前)

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| ◆ 春キャベツ...3 枚 (120g )  | A                       |
| ◆ スプラウト...1/3 パック (8g) | ◆ すりごま...小さじ 2 弱 (5.3g) |
| ◆ 鶏ささみ...1.5 本 (70g)   | ◆ 胡麻油...小さじ 1/2 (2g)    |
|                        | ◆ 淡口醤油...小さじ 2/3 (4g)   |
|                        | ◆ 塩...少々 (0.3g)         |
|                        | ◆ 胡椒...少々               |

(1人分) カロリー : 78kcal 炭水化物 : 3.9g 塩分 : 0.5g

- ① キャベツは一口大に切り、さっと茹で、スプラウトは洗って根元を切ります。
- ② 鶏ささみは筋を取って茹で、フォークなどで裂きます。
- ③ ボールに①と②と合わせ調味料Aを入れて、食材を持ち上げるようにして優しく混ぜ合わせます。