

2007年6月21日

# 第5回 総会開催☆



6月21日、平成15年に発足した糖尿病患者会 わかすぎの会 の第5回総会が行われました。今回は、当院の栄養科で作ったお弁当を食べながら普段食べている食事と比較し、カロリーを考えいただきました。他にも、定番のお弁当のカロリーを予想していただき、正解発表ではどうしてカロリーが高いのか、何を残したらよいのかなど、活発な質疑応答となりました。みなさん、なかなかの成績で普段の教室の成果が出た力ナ?とスタッフ一同喜んでいるところです。

## ☆若杉ヘルシー弁当☆

### … MENU …

味ごはん  
煮合わせ(鶏もも皮なし)  
和え物  
卵焼き  
シュウマイ  
付け合せ  
キャベツドレッシング付  
ミニトマト  
杏仁フルーツ



エネルギー : 477kcal  
たんぱく質 : 18.4g  
脂質 : 8.5 g  
炭水化物 : 79.5 g  
カルシウム : 112mg  
塩分 : 2.6 g

ゆっくり、よく噛んで食べることで満腹感が得られ、肥満の予防に繋がります！

今回は、カロリーを抑えるための様々な工夫がされています！！

他のおかずに入れるとカロリーはどのくらい変わるでしょうか？？？

- キャベツのドレッシング（低カロリー使用）をマヨネーズにすると・・530kcalへ
- シュウマイをワインナーにすると ..508kcalへ
- 煮合わせの鶏もも(皮なし)をから揚げにすると ..525kcalへ
- では、ドレッシング・シュウマイ・煮合わせを マヨネーズ・ワインナ-から揚げにすると・・570kcalへ



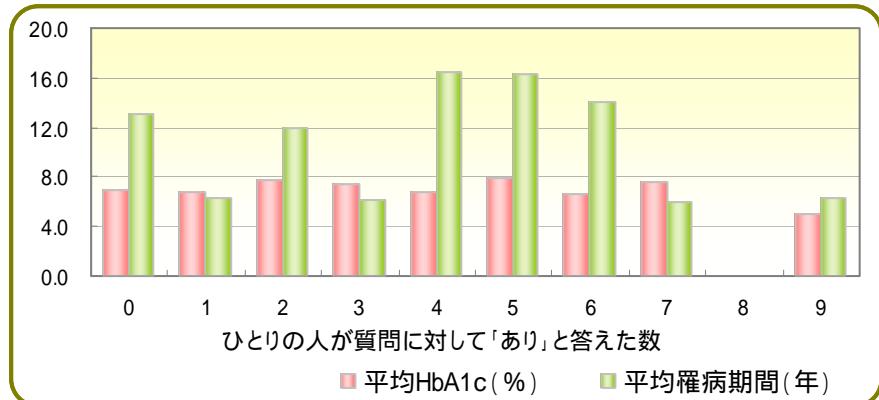
宮本先生の講義では、糖尿病の合併症である足病変についてのお話がありました。

当院通院中の患者様へのアンケート調査の結果を交えての講話は、興味深く、参加された方は真剣に聞かれていました。

糖尿病三大合併症である神経障害がある方は、足に傷などがあっても、痛みを感じにくくなってしまいます。

## 当院に通院中の糖尿病患者様へのアンケート結果

足の外観と症状の有無について 11 の質問をしました。  
罹病期間や HbA1c 値に関係なく糖尿病をお持ちの方の 8 割以上に 1 つ以上の症状が見られています。  
糖尿病発症初期、あるいはその前からしっかりとしたケアが大切なことが分かります。



## 集計結果

足の外観	15名	みずむしなど足に感染症がある
	10名	皮膚がカチカチになっている部分が増えてきた
	13名	皮膚が乾燥したり、ひび割れしている
	3名	魚の目、たこ、まめ、靴ずれがよくできる
	5名	小さな傷でもなかなか治らない
	10名	足が赤くなったり、腫れたりしている
足の症状	17名	足がつる、こむら返りが起こる
	10名	足の感覚に異常がある
	7名	足の先に痛みがある
	12名	足の先がしびれる
	15名	足の先がジンジン・ピリピリする

( 43 名の方にご協力いただきました )

### “こむら返り”を予防しよう

一日を通して水分補給をしましょう：1 日 1 ラット以上

ミネラルを補給しましょう：野菜や果物から十分なミネラルを取っておくとともに、

海藻類、牛乳、小魚などをバランスよく食べることが大切です

運動時のケア：運動後はストレッチで筋肉をよくほぐしましょう

基礎筋力の向上：普段よりストレッチやウォーキングにより筋肉をつけましょう

一番多かったのが、『足がつる、あるいは、こむら返りが起こる』でした。こむら返りは、ふくらはぎや足の裏の筋肉が突然痙攣を起こし（つった状態）強い痛みを伴います。原因として、体内の水分不足と電解質のアンバランス 筋肉センサーの機能低下 何らかの疾患（肝硬変、糖尿病、肝不全など）のある方、などです。