

糖尿病患者さんの白内障リスク

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 白内障リスクとは？

高齢者に多い白内障は、水晶体が濁って視力が低下する病気です。ただし、高齢2型糖尿病患者さんの場合、糖尿病による高血糖と老人性の変化が重なって、より若いうちから白内障になりやすいため、注意が必要です。糖尿病が原因の白内障は、水晶体の中心部から始まるため、視力低下を強く感じます。白内障による視力の低下は元にもどりませんので、予防のため、進行を遅らせるためにも、定期的に検査を行い、主治医の先生の指導のもと、血糖コントロールに取り組みましょう。

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

眼の検査は
定期的



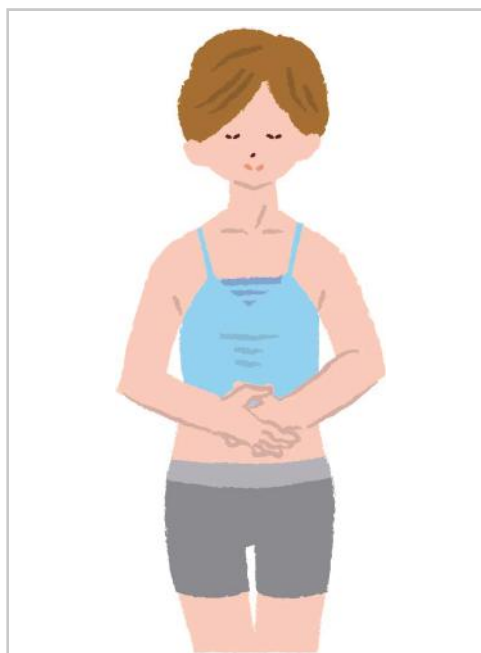
運動療法の「なぜ」がわかる ～糖尿病患者さんが ストレッチをすることの有効性とは～

ストレッチの主な効果は、筋肉疲労の回復、関節の柔軟性を増し可動域を広げる、怪我や障害から体を守る、心身のリラックスの4つがよく知られています。リラックス効果が実感しやすく取り組みやすいため、忙しくてなかなか運動に取り組めない人は、まずは起床後や就寝前のストレッチから取り組んでみてはどうでしょうか。

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

朝起きたときや
寝る前にストレッチ





やる気が出ないときは神闕のツボを

神闕（しんけつ）とはおへそのことで、全身のエネルギーや自律神経を司っています。おなかを冷やしてはいけないといわれるのも、おへそが気・血・水すべてのエネルギーに関わっているから。神闕を刺激するときは指を使用せず、手のひらでゆっくりと圧をかけます。お腹が冷えていると感じるときは、カイロやお灸などで温めると全身が温まってくるでしょう。



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



ナスとえのき茸の和えもの



材料（2人前）

- ◆ ナス...1/3本（40g）
- ◆ 塩...少々（0.7g）
- ◆ えのき茸...2/3パック（70g）
- ◆ 大葉...3枚（1.5g）
- ◆ ポン酢...小さじ2（12g）

（1人分）カロリー：15kcal 炭水化物：4.2g 塩分：0.7g

- ① 薄切りにしたナスを塩もみし、しばらく置きます。
- ② えのき茸は3cmの長さに切り、さっと茹でます。
- ③ 大葉は千切りにします。
- ④ ナスの水分を絞りボールに入れ、②と③を加えて和えます。