

# インフルエンザのリスク

## 高齢2型糖尿病患者さんが抱える インフルエンザのリスク

高齢2型糖尿病患者さんは、インフルエンザにかかりやすく、ひどくなると肺炎になってしまうこともあります。また、インフルエンザにより脱水症状になると血糖値が上昇する可能性もありますので、空気が乾燥してきてインフルエンザが流行する時期は注意が必要です。

まずは予防として手洗いやうがいを励行し、重症化を防ぐためにもワクチン接種を受けるようにしましょう。その上で、インフルエンザが疑われる症状があった場合は速やかに主治医の先生に相談しましょう。

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



## 糖尿病患者さんでも美味しく楽しいおかず

デザイナーフーズ株式会社  
管理栄養士 市野真理子



### 蓮根ステーキ



材料（2人前）

- ◆ 蓮根…80g（1節）
- ◆ 薄力粉…3g（小さじ1）
- ◆ 胡麻油…10g（小さじ2と1/2）
- ◆ 昆布茶…2.5g（小さじ1/2）
- ◆ 水…80cc

（1人分）カロリー：81kcal 炭水化物：7.7g 塩分：0.5g

- ① 蓮根は皮を剥き、2cmの輪切りを6切れ、残りをすりおろします。
- ② 蓮根に薄力粉をまぶしフライパンに胡麻油を入れ、両面を焼きます。  
焼き色がついたら、少し水を加え蓋をし12～15分ほど蒸し焼きにします。
- ③ 鍋にすりおろした蓮根と水、昆布茶を加えて、とろみが出るまで煮たてます。
- ④ お皿に②の蓮根を盛付け、上から③のソースをかけます。



## 足裏と足首のリンパを流しましょう

東洋医学では、陰と陽の2つで体質を判断しますが、寒くなってきたこの季節は、身体も陰の体質に傾きがちです。

身体を温め血行を促すマッサージを行いましょ。足の裏の3本のラインを上下に5回流します。次に内くるぶしの周りを時計回りに5回流します。左右とも3セットずつ行いましょう。

## 出前講座「高齢者の介護や福祉の相談窓口について」



- (1)月～金(年末年始祝除く)  
10:00～20:00の2時間以内
- (2)平野区内で申請者が準備
- (3)概ね10人以上の団体/無料/  
2週間前までに申込み
- (4)認知症や体が不自由になったとき、  
身近な相談窓口についての講座
- (5)平野区役所 総務課総務グループ  
電話 06-4302-9625

(1)日時 (2)場所 (3)資格/費用/その他 (4)内容  
(5)詳細はお問い合わせください。

## 楽しく脳トレ! 数独パズル

問題 10

		7	8			6		
6			7			2	8	
	4			3			9	
		1			9			3
4				6				
2			1			9		
	5			1			7	
	1	8			4			6
		4			8	5		

医療法人 隆星会

 木下内科クリニック

糖尿病内科 消化器内科 内科一般

TEL:06-6790-1200

院内通信 | 2016. 2月号 | インフルエンザのリスク

ご紹介したイベントは当院が主催するものではありません。期限を過ぎたものが含まれたり、内容が変更、中止になる場合もあります。事前に問合せ先にご確認ください。

この通信は『院内通信 by QLife』を使って作成しています。

 QLife

『院内通信 by QLife』運営者 株式会社 QLife 東京都千代田区永田町 2-13-1 ボッシュビル赤坂 7F 03-3500-3235