

高齢2型糖尿病患者さんの 動脈硬化のリスク

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

狭心症や心筋梗塞、脳卒中など生命を脅かし、生活機能を低下させる大血管障害の原因は、血管が硬く狭くなる動脈硬化です。糖尿病患者さんでは、動脈硬化が進みやすく特に食後高血糖は動脈硬化リスクを高めるといわれています。したがって心疾患や脳卒中を予防するために食後血糖値の是正が重要です。また、運動を全くしないと動脈硬化のリスクが高まるため、高齢な方でも適度な運動は重要です。主治医の先生と相談しながら、ご自身に合った運動を取り入れ、血糖管理に取り組みましょう。



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



新玉ねぎとスモークサーモンのマリネ

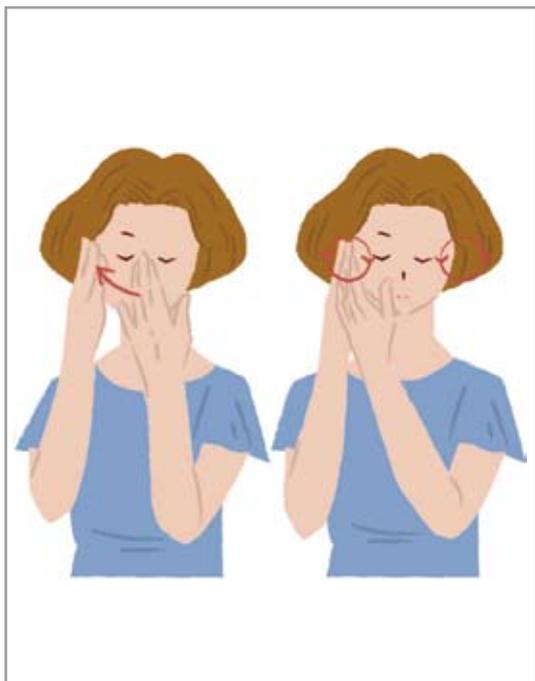


材料（2人前）

- ◆ 新玉ねぎ…80g（1/2 個）
- ◆ スモークサーモン…50g（10 切れ）
- ◆ パセリ…3g（少々）
- ◆ レモン汁…5g（小さじ 1）
- ◆ オリーブ油…4g（小さじ 1）
- ◆ 塩…1g（少々）

（1人分）カロリー：84kcal 炭水化物：3.9g 塩分：1.0g

- ① 新玉ねぎは薄切りにして塩でもみ、しんなりさせます。水でさっと洗います。
- ② ボールに①の新玉ねぎ、3cmの長さに切ったスモークサーモン、オリーブ油、レモン汁、みじん切りにしたパセリを加えて、混ぜ合わせます。



目元の悩みを改善しましょう

最近、まぶたが下がったと感じる人も多いでしょう。まぶたのたるみなど、目の周りの悩みは、周辺の筋肉の衰えが原因です。目元の悩みを改善するマッサージを紹介します。

まず、両手の指で円を描くようにこめかみをほぐします。片手で目尻の皮膚を押さえたまま、目の周りを内回りではぐし眉を引き上げます。次に、目尻に沿って流し、最後は耳のリンパへ流します。皮膚が薄い部分なので優しく、左右5回ずつ行いましょう。

アロマとハーブで体と心を癒す

緑蔭診療所 橋口玲子



冷えと風邪のひき始めのセルフケアにジンジャー

ジンジャー（生姜）の辛み成分ジンゲロールや芳香成分には、体を温め吐き気を鎮める作用、発汗を促して解熱を助ける作用、抗菌・抗炎症作用などがあります。生姜の薄切りと陰干しして細切りにした柑橘類の皮を蜂蜜に浸けておくと、お湯で溶くだけで手軽にジンジャーティを楽しめます。ポットに紅茶とともに生姜の薄切りとシナモンスティックを入れ、黒糖で甘味を付けたジンジャーティはさらに温める作用が強く、風邪のひき始めにも向くハーブティです。

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 | 2016.4月号 | 糖尿病における動脈硬化のリスク

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 ポッシュビル赤坂 7F 03-3500-3235