

めまい・脱力:低血糖のサイン!

高齢2型糖尿病患者さんの めまい、脱力、眠気は低血糖の警告

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

2型糖尿病の治療において血糖値を下げることに意識を向けすぎると、逆に血糖値が下がりすぎて低血糖になってしまうこともあります。重度の低血糖は意識消失による転倒や骨折などの危険があるほか、最近では認知症の発症リスクを高めると言われています。高齢者の低血糖症状は、めまいがする、体に入らない、眠くなるなどの非典型的な症状がよくみられます。低血糖の対処法について、主治医の先生の指示に従い、糖分（ブドウ糖）を速やかにとるなどしましょう。



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

ナスときくらげの中華炒め



※写真はイメージです

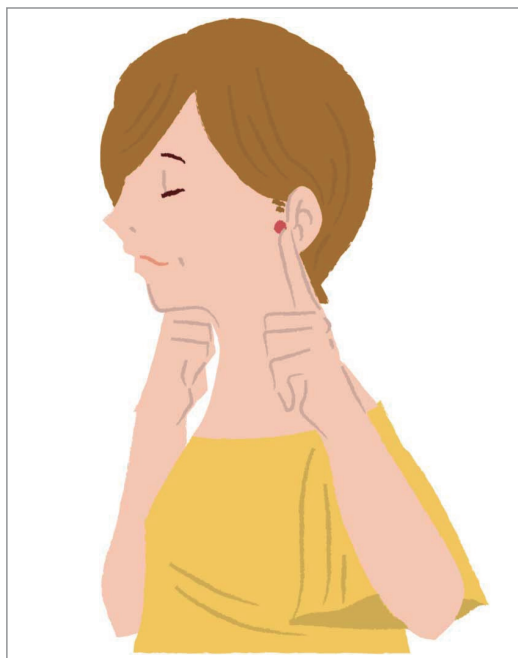
材料(2人前)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ◆ なす...100g (中1本) | ◆ ごま油...14g (大さじ1) |
| ◆ 乾燥きくらげ...10g | ◆ 砂糖...5g (小さじ1) |
| ◆ 長ねぎ...60g (1本弱) | ◆ 酒...7.5g (大さじ1/2) |
| ◆ 生姜...2.5g(1/2個) | ◆ 醤油...15g (大さじ1) |
| ◆ ピーマン...17.5g (1個) | ◆ 豆板醤...1g (少々) |
| ◆ 豚肉スライス(赤身)...50g | ◆ 胡椒...0.1g (少々) |

A

(1人分) カロリー：151kcal 炭水化物：12.3g 塩分：1.2g

- ① なすは乱切りし水に漬け、長ねぎは1cm幅の斜め切り、生姜は千切り、ピーマンは乱切り、豚肉は一口大に切る。乾燥きくらげは水で戻し一口大に。
- ② フライパンにごま油を熱し、長ねぎと生姜を炒めて香りを出し、豚肉を加え、色が変わるまで炒めて取り出したら、水気を切ったナスときくらげ、ピーマンを加えて炒め、豚肉を戻し入れてAの合わせ調味料を加え絡めます。



肥満解消に、過食を防ぐ渴点のツボ

耳の穴の手前にあるへこんだ部分が渴点(かってん)のツボです。渴点は、過食を防ぎ、体内にある余分な水分を排泄してくれるのでむくみにも効果があります。

呼吸を整え、ゆっくり8秒間で息を吐き出しながら、人差し指で圧をかけます。3~5回繰り返しましょう。

日常生活の中でできるレジスタンス運動 ～椅子を使った足のトレーニング～

※

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジ
センター准教授

※レジスタンス運動とは：筋肉に抵抗をかけながら繰り返し行う運動

筋力の低下は、立ち座り、歩行、階段の上り下りなど日常生活に支障をきたす原因になる他、転倒による骨折や加齢に伴う運動器疾患のリスクにもなります。そこで今回は特に重要な太腿の筋力を鍛える運動を紹介します。膝が90度以上に曲がらない程度の椅子を用意し、深く腰掛けるようにお尻をゆっくりとおろし、完全に座りきらない状態から、ゆっくりと立ち上がります。少しキツイと感じるようなら机に手をついて行いましょう。5~6回/セットで繰り返し、1日3セットを目安に行ってみましょう。



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

おかげさまで 開院2周年

院内通信 | 2016.10月号 | めまい・脱力:低血糖のサイン!

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