

# フットケアが大切です

## 高齢2型糖尿病患者さんは フットケアが大切です

血糖値が高い状態が続いていると、神経障害によって足の痛みやしびれを感じにくくなっている可能性があります。足に傷があっても気づきにくいいため、傷口から感染した状態を放置してしまい、組織の一部が壊死（えし）する足壊疽（えそ）に進行することもあります。このようなことを防ぐために、血糖を良好に保つとともに、足に傷やウオノメ・タコなどがなければご自身でも確認し、見つけた場合にはすぐに主治医の先生や看護師に相談し適切な治療を受けましょう。

監修：荒木 厚  
東京都健康長寿医療センター  
内科総括部長



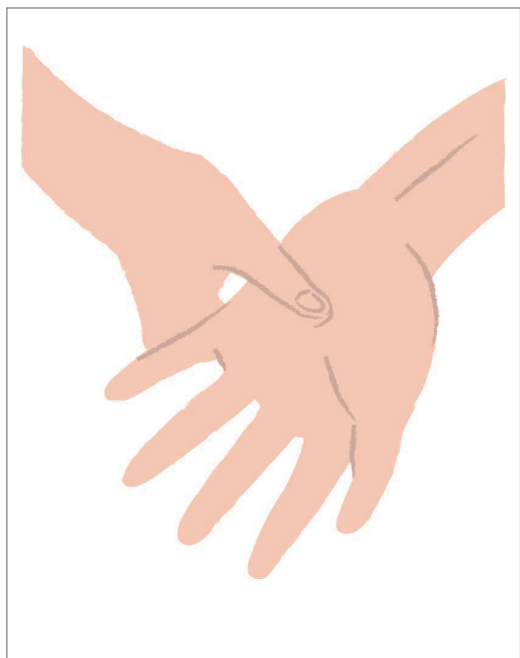
## 日常生活の中でできる有酸素運動

～階段や玄関の上り口を利用したステップ・エクササイズ～

ステップ・エクササイズは自宅でも手軽にできる有酸素運動です。ふだんの階段の昇り降りでは、昇りは心臓、降りは膝のどちらか一方により負担がかかりますが、ステップ・エクササイズなら、バランスよくトレーニングできます。踏み台の高さは20～40cm程度が基本ですが、体力に自信のない方は、高さが15cm程度の階段や玄関の上り口で行いましょう。毎分18～20回の速さで5分程度が目安です。もしきついと感じたら、テンポを緩め、物足りないと感じたら逆に速めることで運動の強度を調整してみましょう。

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





## 🌿 ストレスの緩和には労宮のツボを

手のひらの中心部分にあるのが労宮（ろうきゅう）のツボです。こぶしを作って、中指と薬指の先の間くらいの場所にあります。

労宮のツボには、ストレスやイライラを抑えて、気分を落ち着かせてくれる効果があります。

呼吸を整え、ゆっくり8秒間で息を吐き出しながら、少し痛いと思う程度の強さで圧をかけます。3～5回繰り返しましょう。ゴルフボールなどで圧をかけてもOKです。



## 野菜の力～旬野菜と栄養の話～人参～

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長 丹羽真清

### 🌿 人参のチカラ ～成分と食べ方～



カロテノイドは人参から発見されました。特にβ-カロテンが多く含まれており、中サイズの人参1/2本で1日分が摂取できます。

西洋人参特有のオレンジ色はβ-カロテン、金時人参の赤色はトマトと同じリコペン、紫人参の紫色はナスと同じアントシアニンによるものです。

β-カロテンは、油と一緒に摂取することで吸収しやすくなり、体内でビタミンAに変換されて働くほか、抗酸化作用が期待できます。

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 | 2016.11月号 | フットケアが大切です

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