

# 栄養だより9月号



## 旬の食材【りんご】

有機酸が胃腸の働きを良くし、殺菌作用などの効果があります。また、カリウムは体内の塩分を排出する働きがあり、ペクチンは、整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があるといわれています。

## 糖尿病の目標値と合併症とは？

糖尿病の初期には、自覚症状がほとんどありません。しかし、血糖値が高い状態が続くと、全身の血管にさまざまな障害があらわれます。これを糖尿病の合併症といいます。血液検査で、血糖値以外に、HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）を測定することにより、過去1〜2ヶ月の血糖値の平均を知ることができます。



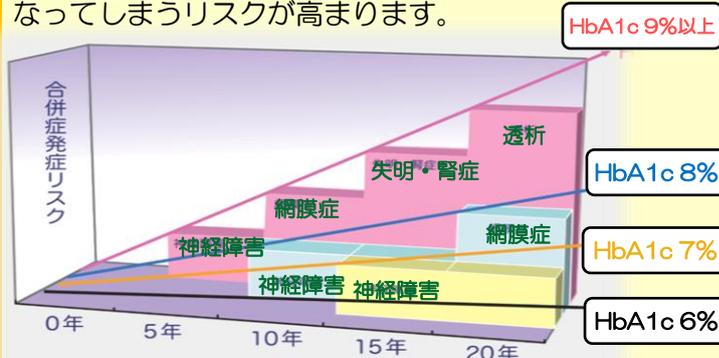
### 第1講 血糖コントロールの目標値

通常、合併症予防のための目標はHbA1c7.0%未満とされていますが、Drと相談し自分の血糖コントロール目標値を決めましょう

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

### 第3講 どのぐらいの期間、血糖値が高いと糖尿病の合併症が現れるの？

HbA1cが9%以上と高い状態のまま放置されると、5年ほどで神経障害、約10年で網膜症、約15年で腎機能障害、失明、約20年で腎不全による人工透析になってしまうリスクが高まります。



血糖値が高くなってからの期間

図に示すように、HbA1c値が正常に近づくほど、合併症発症のリスクが低くなります。血糖コントロールの目標を決めたら、次は食事療法、運動療法、必要な場合には薬物用法とすすめ合併症を予防します。

参照『日本糖尿病学会編：糖尿病治療ガイド2018-2019』他

### 第2講 どんな合併症があるの？

**三大合併症：**眼や腎臓、神経などの細い血管の障害（糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害）  
**大血管症：**脳や血管などの大きな血管が傷つき、動脈硬化が進むことで、狭心症、心筋梗塞、脳卒中のリスクが高くなります。

- 眼**：網膜症、白内障、緑内障
- 呼吸器**：感染症、肺炎、肺結核
- 泌尿器**：ED（勃起障害）、尿路感染症、膀胱炎、排尿障害
- 心臓**：動脈硬化、心筋梗塞、狭心症
- 脳**：動脈硬化、脳卒中
- 皮膚**：皮膚症、感染症
- 神経**：末梢神経障害
- 腎臓**：腎症

## 当院の食事



### <8月の行事食>

※山の日（10日）『涼風膳』天ぷら盛り合わせ・すいかゼリーをお出ししました。



「涼風膳」  
天ぷら盛り合わせ  
すいかゼリー



「嘸下食・えしびジュレ」

### <9月の行事食>予定

※重陽の節句（7日）『重陽の節句膳』をご提供させていただきます。予定です。



「きのこ飯」  
芋煮汁の  
さきまの  
塩焼きの  
菊のお浸し

※十五夜（21日）『十五夜膳』をご提供させていただきます。予定です。



「栗こは」  
八杯汁炊  
かきわの  
せき合

※秋分の日（23日）『おはぎ』をご提供させていただきます。



## 食事の相談をしてみませんか？

何を食べてほしいのかな

制限ってどうしたらいいんだろう？

お父さん、お茶を飲んでむせるようになったんだけど...

お母さんが退院するんだけど、家でのご飯はどうしたらいいの？

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらいいのか、具体的にわかりやすく指導を行います。

栄養指導をご希望の患者様は、主治医にご相談下さい。

（なお栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。）

