

第 212 回葛飾高砂会 加藤内科クリニック（葛飾） 患者会

校正：加藤則子管理栄養士

2018年1月23日

持ち寄りお食事会とさかえを読む会

今回はひさしぶりに食事会をしましょう。メインはローストビーフ。ソーセージ、スモークサーモン、宮川さん（鳥繁）のおいしい焼き鳥。院長が育てた冬野菜の煮物、サラダ、雑穀ご飯、低たんぱくご飯、低糖質パン、デザートは低糖質スイーツ。持ってきて下さったスティック野菜、干芋、クロケット、チョコレートもありました。思い思いに取って楽しいひとときでした。



調理担当は当院の誇る調理師、鈴木はつ江と管理栄養士加藤則子。福田さんと中田さんのお料理は手が込んでいて美味しくて素敵でした。



(鈴木さん) ということで、8 ページに移ります。シックデイの話は何回も出てきていますが、シックデイとは糖尿病がある症状に、さらに新たな急性の症状が加わることを言います。今インフルエンザが猛威を振るっていますが、糖尿病患者さんにインフルエンザが重なると、危険です。気を付けましょう。シックデイの食事の注意点ということが書いてあります。シックデイで危険な状態が 2 つあります。体内の水分が低下して脱水になること、エネルギー摂取量が減りエネルギー不足になることです。脱水への対策として、水分摂取量は 1000~1500 ミリリットルが目安。スポーツドリンク等は糖質が含まれているため気を付けましょう。 エネルギー不足を補うために、煮込みうどん、口当たりの良い麺が良いものを取りましょう。食欲がないときは一時的に味を濃くすることも一つの工夫と紹介されています。

(院長) おなかを壊した時の水分補給はほどほどにした方がいいですね。こまめにとるのがいいでしょう。今スポーツドリンクには糖質ゼロと記載があるドリンクもあります。でも多少は糖質が入っているので注意しましょう。また、合成甘味料だと血糖値は上がりにくくても、おなかを壊しやすい人がいます。 特殊な糖はブドウ糖とは違います。血糖値は上がりにくいけれど、おなかには注意です。そしてとくに注意なのは冷たい飲み物です。おなかを壊しているときに、スポーツドリンクだと冷えていてもつい多量を飲んでしまいやすいですね。冷えていても飲みやすく味が調整されているんです。ですので、注意しましょう。そうそう、鈴木さんもさかえに赤線が引いてありますが、さかえを読むときなど、なにか読むときは、線を引いていいものには書き込む癖をつけましょう。

(鈴木さん) 加藤先生がおっしゃったことを補足すると、シックデイの話は一部忘れてもいいんですよ、忘れるたびにまたしつこくさかえを読めば問題ないですね。復習が大事。一番最後に太字で書いていますが、インスリン治療中の患者さんは、食べられなくとも減量してきちんと投与することとあります。みなさんご承知おきください。

(院長) 大事なのは血糖値を見ながら、調整して投与することですね。みなさんインスリンは食事のたびに 1 回しか打たらないかと思っているかもしれないけれど、血糖コントロールの良い 1 型の患者さんで 1 回のコースの食事に 4 回打っている人もいます。

(加藤管理栄養士)

柿の葉寿司の糖質量はいくつでしょうか。総量 25 グラムに対してご飯は 20 グラム、ご飯の量の 40 パーセントの糖質のため 8 グラムですね。10 グラムで 1 単位インスリンが必要な人が多いです。大体 1 個半で 1 単位になります。あと、超速効型インスリンであっても多くの量を投与すると、吸収がゆっくりになっ

てしまうこともあるそうなんです。だから細目に投与するのも良いです。有効に使えます。インスリンは有効に使わないと体重が増えてしまいます。

(鈴木さん) 最後に、医療機関の受診について書かれています。医療機関の受診が必要な場合は、嘔吐や下痢によって食事がとれないとき、高血糖、高熱が続くとき、腹部症状が強く、食事摂取困難なとき、呼吸困難、意識混濁があるとき、インスリン注射、経口血糖降下薬の量を自分で判断できないとき、となっています。こういう時には我慢せずに医療機関に行くようにと書かれています。

(院長) あと、家族と一人住まいで異なります。家族暮らしは具合が悪いことは早めに家族に話すといいでしょう。一人暮らしは何かあった時に対応が難しいため早めに受診した方がいいですね。そんな感じです。

(鈴木さん)

シックデイはまた話題で出てくるでしょう。繰り返し頭に入れていきましょう。

(院長) それから、ノボ社の紹介がされているページがあります。1型糖尿病のプロサイクリングチームです。みんな糖尿病です。この間、ジャスティン・モリス選手が来てくれました。みなさん覚えてますね。この人たちの筋肉には余分なものがないですね。ジャスティン・モリス選手がモンゴルで1週間に自転車は何キロ走ったか覚えてますか？1000キロです。プロのレーサーとまではいなくても、その100分の1の10km位は早足で歩けるようになります。

(加藤管理栄養士) 今日は楽しくひとときを過ごせましたね、みなさん、食物繊維は1日の摂取目標は何グラムでしょうか？日本人だと11グラムくらいをとっている人が多いですが、糖尿病患者の目標は20gです。毎食サラダを食べても20グラムにはならないんですね。穀類に麦を混ぜたり、海草、キノコ、イモ類を使わないとなかなか20グラムにはならないです。えのき茸1袋で7gもの食物繊維が摂れます。糸寒天を使用するのも一つの工夫として良いですね。

今日のお土産のゼリー飲料はフレイル対策のアミノ酸を含む高エネルギー食です。現在栄養剤はがん治療に欠かすことができないものとなっています。昼を簡単済ませてしまうひとは栄養不足予防として使ってもよいでしょう。食物繊維も豊富に入っています。以上

(不許転載患者指教育転用可 加藤内科クリニック(葛飾)加藤光敏・加藤則子)