



# 今年の夏を 乗り切ろう～！

## 「ありんくりん本」


P1 先生のお話し 

P2 ナースのお話し 

 P3 栄養のお話し

P4 運動のお話し  
運動の動画はこちら♪



P5 薬のお話し 

P6 歯のお話し 

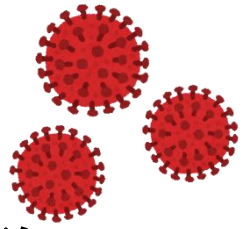
P7 心のお話し 



社会医療法人かりゆし会

ハートライフクリニック

# この夏を乗り切ろう！



血糖値が高いと、神経・眼・腎臓、の合併症のリスクになります。

それ以外にも、免疫力の低下、傷が治りにくい、血が固まりやすい、などの症状もあり、新型コロナ感染の重症化リスクが高くなります。私たちの調査では、夏の血糖悪化原因は、ビーチパーティーや旧盆などの食事が伴うイベント時でした。



もう一つ調査からわかったことは、事前に外食など危険な状況を想定して予防方法を考えておくと、血糖値を悪化させずに乗り切ることができました。

皆様、血糖もコロナも備えあれば憂いなし。しっかりと対策を立てて夏を乗り切りましょう。



# この夏を乗り切ろう！

令和2年5月13日。新型コロナウイルスが未来ある若い力士(享年28歳)の命を奪いました。彼は2型糖尿病の患者さんでした。

糖尿病は、新型コロナによる死亡リスクを増やすと言われていています。しかし、血糖が良い人(空腹時血糖値70-180mg/dL)は悪い人に比べて、なんと**死亡率が約1/10!**と少ないことから、『コロナに負けるな!』ということで、今こそ、我々に血糖改善のお手伝いをさせて下さい!

また、無症状の新型コロナ感染によって血栓症が増加することが判っており、自分が、もしかするとコロナに感染したかも。。。と否定できない現状において、この未知のウイルスに対して、例年より意識してこまめな**水分補給(清涼飲料水を除く)**を心掛けて下さい!

ハートライフクリニック 糖尿病内科  
小原正也



# 熱中症と予防

熱中症とは...熱によっておこるさまざまな体の不調のことをいいます。暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れたりすることが原因です。



## 熱中症の症状

めまい 立ちくらみ  
足の筋肉がつる  
お腹の筋肉のけいれん

頭痛 おう吐 ぐったりする

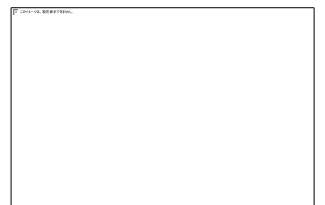
意識障害 全身のけいれん  
高体温

重症

- 糖尿病を持つ人が熱中症になりやすい理由は、
- ①血糖コントロールが悪いと血管や神経が損傷を受けやすいので汗腺の働きが悪くなり、汗がかきずらくなり、効果的に体を冷やすことができにくくなります。
  - ②血糖が高いと尿に糖とともに水分が出やすくなります。
  - ③尿に糖を排出するお薬を服用中の方は脱水になりやすい為熱中症に注意が必要です。

## 夏のマスク

- ・知らないうちに脱水が進み熱中症になるリスクが高まる
- ・マスクは体内に熱がこもりやすい
- ・マスク内の湿度が上がり喉の渴きを感じにくくなる
- ・筋肉量が減ると保持できる水分量が減る



# 熱中症の予防方法

- ①こまめに水分補給をする
- ②エアコン・扇風機を上手に使用する
- ③シャワーやタオルで身体を冷やす
- ④部屋の温度を測る
- ⑤暑い時は無理をしない
- ⑥涼しい服装にする。外出時には日傘・帽子を着用する
- ⑦アルコールの飲みすぎに注意する。
- ⑧緊急時・困ったときの連絡先を確認する。
- ⑨部屋の風通しをよくする。

# 食の 夏バテ対策で 免疫力を落とさない体作り！

夏バテすると、そうめんだけ...などと  
栄養が炭水化物に偏ってしまい、  
様々な栄養素不足を起し、  
免疫力が落ちてしまう可能性があります。

## 夏に不足しがちな栄養素

### たんぱく質



### ビタミン・ミネラル・食物繊維



# そこで…おすすめ食材

①良質なたんぱく質とビタミンも補給できる

## 赤身の豚肉

②免疫力に役立つn-3系脂質を含む

## 鯖

③効率よくミネラル補給できる

## 海藻類、生野菜

④食物繊維が豊富な

## コンニャク





# 夏を乗り切るレシピ！ 塩分・砂糖控えめピクルス



## 【材料】

### ●お好きな野菜

(キュウリ・大根・人参・オクラなど)とコンニャク  
など

...あわせて450g～500g

★酢...220ml ★水...80ml

★低カロリー甘味料20g ★コショウ...少々

★鷹の爪...少々 ★ローリエ2枚

## 【作り方】

- ①野菜を一口大に切る。
- ②★を混ぜ合わせ、鍋でひと煮立ちさせる。
- ③保存容器に①と②を入れ、荒熱をとる。  
冷蔵庫で一晩寝かせたら完成！

# アレンジレシピ編 ～冷製ラビゴットソース～



- ①上記のピクルスをみじん切りにする。
- ②①と漬け汁少々、  
角切りのトマトと塩少々、  
オリーブオイル少々と合わせると  
ソースの完成！
- ③焼き鯖や鶏肉に②をかけて  
お召し上がりください。

食に困ったら  
ヘルシーカフェオハナをご利用ください！  
管理栄養士が考えた  
バランス食弁当・ランチを味わってみませんか？  
食事療法お役立ち商品も取り揃えています！

詳しくは  
こちらから→  
(ホームページに飛びます)



# 「マスクをしたままの運動は、 体にどのような影響がある？」



- マスクをして運動をすると冷たい空気で肺を冷やせず、体に熱がこもりがちになり**熱中症の危険性が高まります。**



- マスク着用での運動は 楽々♪ 呼吸が苦しくなりますので、ご自身で感じる運動の強さを「**すこし楽である**」程度に調整します。



## 【まとめ】

- 熱中症の危険性は？ **「あります」**
- 安全面に配慮し、運動をきつくせずに呼吸が**「すこし楽である」**程度の運動に調整します
- **自宅での運動が安心・安全です**



そこで！

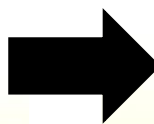
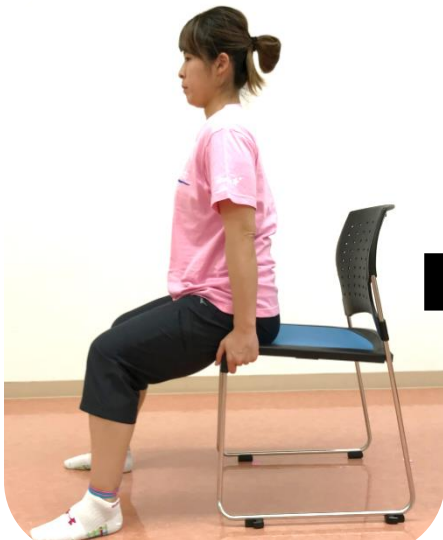
# 自宅で簡単！いつでも・どこでも ヘアゴムエクササイズで鍛えよう♪

\*ヘアゴムなくても出来ます♪

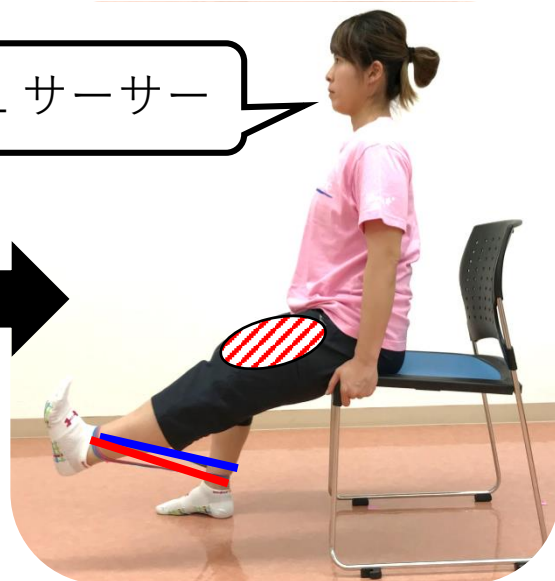
## 膝伸ばし左右10回（ももの前：大腿四頭筋）



力を入れるときに「回数とサーサー」を掛け声とし、これを**10サーサー**までおこないます♪

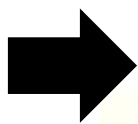


1 サーサー



「椅子の脚幅に開く」

## もも上げ左右10回（ももの付け根：腸腰筋）



1 サーサー



やり方など詳しく知りたい方は、遠慮なくスタッフまで声を掛けてください♪ヘアゴムはパンフレット付きで販売もしています♪

あすなろリ्यूザ

検索

\*様々な運動療法を紹介しています♪

汗をかきやすい時期は

脱水

に

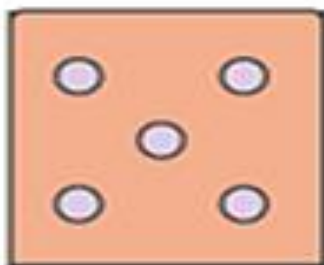
注意

SGLT-2阻害薬は尿に余  
分な糖を出して、血糖値を  
下げる新しい糖尿病薬です。

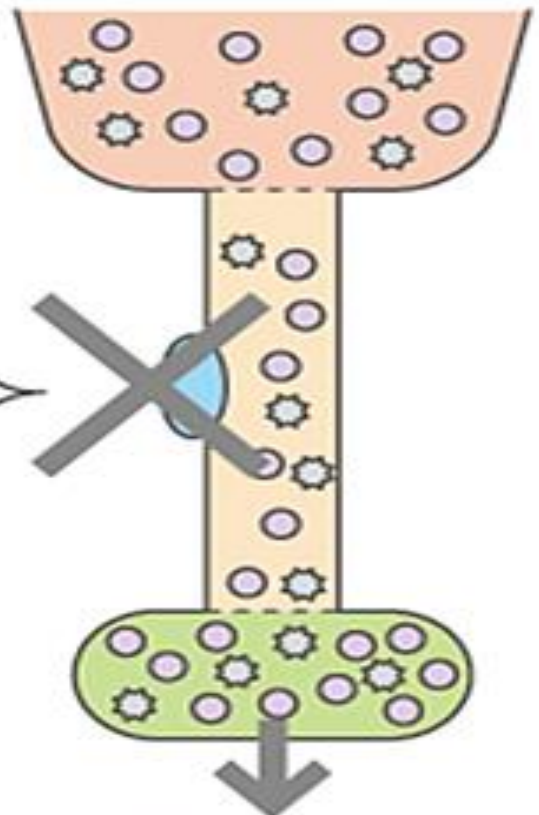
● SGLT2阻害薬を服薬

SGLT2阻害薬  
によって

SGLT2が  
はたらかないから  
ブドウ糖は血液中へ  
再吸収されない



血液中



尿として排泄

糖と一緒に水分も出てしまうため、尿量が増えるのが特徴です。

暑い時期には脱水を引き起こしやすいお薬なので、とくに高齢者や利尿剤を併用している方はこまめな水分補給をしてください

## 薬剤名

スーグラ・ジャディアン  
ス・カナグル・フォシーガ・  
アプルウェイ・デベルザ・  
ルセフィ

・SGLT-2阻害剤が入っている(合剤)

スーリヤヌ・カナリア・トラディアン



**熱に弱いインスリン製剤**

30°Cを超えない保管の工夫には、以下のような方法があります

冷蔵庫で冷やした  
保冷剤をタオルで包  
みインスリンと一緒に  
保冷バッグに入れる。

(※ 冷凍庫で冷やした保  
冷剤は凍結させてしまう  
恐れがあります)





保冷材の用意がない場合は、冷たい飲み物のペットボトルをインスリンと一緒にバッグに入れる



ポリ袋に入れたインスリンを湿らせたフェイスタオルで包み、気化熱を利用して保冷する。



ただし、これらの方法は、  
どのような状況下でもイン  
スリン製剤を30℃以下に  
たもてるということではあ  
りません。

直射日光には当てない、  
屋内であっても風通しの  
良いところに置く、などの  
基本的な注意事項を合わ  
せて守っていただくようお  
願い致します。

この夏を  
乗り切ろう

普段飲んでいる飲み物の中には  
歯が溶けやすい飲み物があります。

## 炭酸飲料・果汁飲料のpHは低い



## 歯が溶けやすい

虫歯でなくても歯が溶けることをご存じですか？それは「酸蝕歯（さんしょくし）」。酸性の飲み物や食べ物が原因でエナメル質が溶けて穴が開き、知覚過敏や虫歯のような痛みも引き起こします。

酸性やアルカリ性を示す pH は 7 が中性で、歯のエナメル質が溶けはじめるのが pH5.5 です。

よってそれよりも酸性の食品を摂るときはご用心。

黒酢飲料、スポーツドリンク、オレンジジュースなどは pH3~4、コーラ飲料では pH2.2、グレープフルーツは pH3.2 程度です。最初から酸性で、ph が低く、砂糖が多量に入った清涼飲料水は、いかに恐ろしいかがわかります。

清涼飲料水は、糖分を大量に含む為、  
大量の酸が作られ、虫歯が出来てしまいます。

※スティックシュガー（細 3g）の本数

のみもののエネルギーと砂糖の量※



缶コーヒー 190ml  
約 67Kcal  
(スティックシュガー約 4.8 本)



オレンジジュース 200ml  
約 90kcal  
(スティックシュガー約 7.0 本)



炭酸飲料 500ml  
約 196Kcal  
(スティックシュガー約 16.7 本)



乳酸菌飲料 500ml  
約 220kcal  
(スティックシュガー約 18.0 本)



野菜ジュース(果汁50%入り)500ml  
約 160kcal  
(スティックシュガー約 13.3 本)



スポーツドリンク 500ml  
約 135kcal  
(スティックシュガー約 11.2 本)



上手に水分補給  
しましょう。

沖縄県糖尿病療養指導士

歯科衛生士 幸喜

# こんな時だから知っておきたい！

## メンタルヘルスの基本



「コロナ疲れ」「やーぐまい疲れ」していませんか？

＜ストレスを受けた時のこころの変化＞

警告反応期

- ストレスに対抗して「頑張るぞ！」と身体が反応する

ストレスを受けてすぐ

抵抗期

- ストレスへの抵抗力が増え、安定してはね返すことができる

1～3か月経過

ひはいき  
疲憊期

- ある程度以上のストレスにさらされ続けるとストレスへの抵抗力が低下してくる

3か月以上経過

そろそろこの時期

# ストレスに対処するための



## 3つのステップ

### 1 「ストレスを感じている」ことに**気づく**

ストレスは**気持ち・身体・行動**の変化として現れます。

「今までと違うな？」と感じることには要注意！

### 2 ストレスの**原因を知る**

「なんでストレスがあるのかな？」と少し立ち止まって考えてみてください。原因がいくつかある時もあります。

人によって、ストレスの感じやすさや感じるポイント、ストレスの原因に反応するかどうかも違ってきます。

### 3 ストレスとの**付き合い方を考える**

自分で解決できることは問題を解決し、解決できないことは見方を変えてみてください。感情の負担が大きいものは悲しみや怒りを外に出し、時間が解決するものは気晴らしをしたり、ストレスの原因を避けるのも1つの方法です。