

# 糖尿病患者さんと高齢者が冬に気をつけること



社会医療法人全仁会倉敷平成病院  
倉敷生活習慣病センター診療部長

青山 雅

今回は「夏に気をつけること」でした。今回は冬に気をつけることをお話しします。

## インフルエンザ、ノロウイルスなど、シックデイの注意

冬と言えば、インフルエンザやノロウイルスによる嘔吐下痢症などが挙げられます。このインフルエンザウイルスや、ノロウイルスは人から人へうつる感染症です。それも感染率が非常に高く、「孫がインフルエンザになった。自分は風邪をひいた」と、診察の時に言われます。しかし実は高熱が出なくても普通の風邪の症状



のようなときにも、検査をしてみるとインフルエンザであることがあります。とにかく、自分の周りの人がインフルエンザになった場合は、自分にも感染しているかとも思っておきましょう。どんなにかわいなくても、「体調の悪いときには、おばあちゃん、おじいちゃんのところ遊びに来ないでね」と言っておく必要があります。糖尿病患者さん、高齢者の場合、インフルエンザにかかると高熱や食事がとれなくて脱水症になることがあります。インフルエンザの場合、血糖コントロールの悪い人はさらに血糖が上がり、昏睡になることもあります。普段から血糖コントロールはきちんとしておかないといけません。ノロウイルスによる嘔吐下痢症の場合は、食べたものを吐いたり下痢したりします。その時に、食事ができていないのに、糖尿病の内服薬インスリンをそのまま打ち続けると今度は低血糖になります。嘔吐下痢により水分も体から失われます。そ

## 鍼灸院に行ってみよう

在宅総合ケアセンター4階 ヘイセイ鍼灸治療院

島村 亮潤

皆さんは鍼灸って知っていますか。鍼灸の読み方は少し難しいかもしれませんが鍼とお灸のことです。鍼灸と聞いて、鍼は縫い針のような太い鍼ですごく痛そう、お灸は山のよう

に盛られて火傷してしまう。このような怖い想像をされた方が多いかもしれませんが、そんな怖いと思っ



か。まず、鍼灸を受けた事の無い方は痛そう、熱そうというような、不安を抱えている方が多いです。しかし、鍼やお灸にはたくさんの種類があり、髪の毛より細い鍼や米粒の半分くらいのお灸など、想像しているよりずっと細く小さいものになります。中には痛くない鍼や熱くないお灸も存在するので。実際の患者さんでも、最初は緊張されている方が多いですが、鍼を刺してみると「あれ、大丈夫。こんなものか」と言われることが多いです。お灸も「暖かくて気持ちいい、寝てしまいたい」など最初の印象と違うので驚かれます。もちろん全くの無痛でなく、少しチクッとする事もあります。我慢できない痛みではないみたいです。鍼灸は痛い施術を無理やり行うのではないのです。また、衛生面も気になる所です。他人に使用した鍼を使用することや、落としてしまった鍼を使用していると、病気に感染する危険がありますので、ほとんどの鍼灸院が使い捨ての鍼を使っています。この場合は、誰かに刺した鍼や落としてしまった鍼などは、すぐに処分してしまますので、衛生的にも安心して施術を受けられます。次は、鍼灸の効果を紹介していきます。例えば、血液循環

のようなときには、病院で点滴を受けるか、それほどひどくないときは白湯やお茶で水分を補給しましょう。このように、糖尿病患者さんが、血糖に影響が出るような病気にかかった時には、「シックデイ」と言われ、食事や薬の量を調節しなければなりません。

風邪にはビタミン補給が必要と考えて、みかんなどをたくさん食べると余計に血糖が上がります。治りにくくなります。ビタミン補給は果物ではなくてビタミン剤で補給してください。

## 冬の食べ物・みかん、干し柿、お鍋、おでん、おもち

秋から冬にかけては、さつまいも、カボチャ、くりなどがありますが、これはご飯、うどんなどと同じ炭水化物に分類されます。主食のご飯やうどん、ラーメン、パスタの量を減らす必要があります。柿は1日1個まで、みかんは中くらいのものを2個までです。よく干し柿にして何個も食べている人がいますが、食事の時にいくら気を付けていても台無しになりますので絶対しないでください。お鍋、おでんも冬に好まれます。お鍋は、野菜や、タンパク質などがバランスよく取れていいのですが、つけ汁やだしの味が濃い場合には、塩分の取りすぎになります。また、



おでんでは、練り物のカロリーが、思いがけなく多いので、何個も食べないようにしましょう。卵と厚揚げでタンパク質の量は足りています。お正月にはおもちがあります。おもちが1単位50gですがおもちが35gです。女性ならお雑煮には50gのおもちなら2個まで、男性なら3個までです。市販のおもち、手作りのおもちの重さを確認してください。

## 急に寒い日に注意

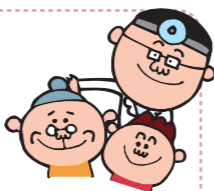
最後にもうひとつ、あたたかいうちから急に寒いところに出るときにはしっかりと衣類の調節をしてからゆつくり出るようにしましょう。お風呂の脱衣所や、トイレも寒くないようにしてください。また、夜に転倒して骨折をして身動きできなくなり、朝になって低体温で運ばれて来る患者さんもいます。転倒しないように気を付けてください。

をよくする、五臓六腑の働きをコントロールする、痛みを緩和する、自律神経を安定させる、自然治癒力を引き出すなど効果は様々ですね。鍼やお灸をした所だけが良くなるのではなく、全身の調子を整えることができ、目に見えない不思議な力ですが、これも鍼灸の魅力の一つです。

前には漢方的な診察(問診や、脈、舌、お腹などを診る)をしながら総合的に病態を判断します。病気の種類や、患者さんの体質というのはまさに十人十色、患者さんそれぞれに合った施術を行っていきます。あまり細かな説明はできませんので、鍼とお灸に対する怖さがなくなり、鍼灸院に行ってみよう!と思うようになっていただけたら嬉しいです。

## 家庭でできる運動のすすめ

～疲れにくい体の作り方～



### 超簡単!

旅行など長時間の外出で膝が痛くなったり、息が上がったりしませんか?それを我慢して歩き続けると痛みが増したり、他の部分に負担がかかってしまいます。でも友達を待たせてもいいけないし...



そんな方のためにスタミナの付け方を教えちゃいます。ポイントは『無理をしないこと!』。日頃、ウォーキングするとき、6割程度で余力を保ちながら続けられる工夫をしてみましょう。例えば、休憩を挟む、スピードを落とす、杖を使う等が効果的。最近のカッコイイ杖もありますよ。楽しく外出できるように普段からスタミナトレーニングしてみてください。