

あおぞら

春号

野口病院友の会 会報誌

令和5年 4月27日 第70号

発行：医療法人 野口記念会（財団）野口病院



場所： 別府公園

過ごしやすい季節となり、イベントも多く外出する機会も増えるかと思えます。
体調を整え夏に備えましょう。

- | | |
|--------|-------------|
| 1. 看護科 | 足観察のポイント |
| 2. 栄養科 | 今が旬！春野菜の栄養 |
| 3. 薬局 | インスリン注射薬の種類 |

足を観察する習慣をつけてみませんか

血糖が高い状態が続くと、動脈硬化によって血流が悪くなり、足に異常が出やすくなります。

神経傷害から汗をかく機能が低下して皮膚トラブルが起き、細菌感染も起こりやすくなり、傷も治りにくい状態となります。

過ごしやすい季節となり、これから外出する機会が多くなるかと思えます。

足のトラブルを早期発見し対応できるよう、毎日の足観察を始めてみませんか。

足観察のポイント

自分の手で足全体を触って、足の爪、趾と趾の間、足の裏まで見る。

見えづらい所（足の裏など）は鏡を使う。

自分でできない時は、ご家族などに観察を手伝ってもらいましょう。

手伝ってもらう方がいない時は、来院時に看護師へお声がけください。

外出後や入浴中、入浴後など、1日1回どこかで観察する習慣をつけましょう。

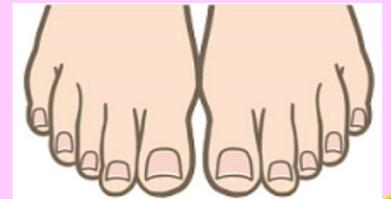
ポイント!



チェック!



- 足の形の異常がある（外反母趾、扁平足、腫れている）。
- 皮膚の乾燥、角質、ひび割れ、皮膚が厚くなっている。
- 皮膚の色が変わっている。
- 傷ができています。
- 膿がでてくる。
- 水虫がある。皮膚がジュクジュクしている。
- タコ、ウオノメがある。
- 巻き爪、爪が厚くなっている。
- 爪の色が変わっている。



<対策>

入浴時は、足の趾の間までしっかり洗う。

足の乾燥に対しては保湿クリームを使ってスキンケアをしましょう。

外出の際は靴下を履き、足に合った靴を履くようにしましょう。

足の異常を見つけたら、自分で処置せず必ず主治医に相談をお願いします。

- 足の痛みや痒みがある。
- 足がジンジンする。
- 足が冷えたり、火照ったりする。
- 足の裏に紙が貼り付いた感じや、虫が這った感じがする。
- 足がつりやすい。

これらは末梢神経傷害の症状としてよくある症状です。

両足に同じような症状があり、夜間に症状が強くなる傾向があります。

症状がある場合は主治医に相談をお願いします。



今が旬！春野菜の栄養

春が旬の野菜がぞくぞく店先に並んでいるのを見かけるようになりました。春が旬の野菜の栄養について注目していきます。ぜひ、お料理に取り入れたい魅力がありますよ。

新たまねぎ 37kcal/100g

たまねぎに含まれる匂い成分は「硫化アリル」という成分で、硫化アリルの中でも代表的なアリシンは、血液凝固作用を遅らせる働きがあり、血液をサラサラにして血栓を予防する効果があるため、動脈硬化や高血圧、脳梗塞などの予防にも役立つと考えられています。熱に弱い性質を持つので、アリシンの健康効果を期待する場合はサラダやマリネなど加熱をしない調理法で食べることや、加熱時間が短時間で済む炒め物にすることをおすすめします。さらに、アリシンは水溶性なので、水にさらすと栄養成分が流れ出てしまいます。スライスした玉ねぎをしばらくおいて空気にさらすと少し辛味を飛ばすことができます。



春キャベツ 23kcal/100g

キャベツには胃酸の分泌を抑えて、粘膜を修復するビタミンUがたくさん含まれています。ビタミンUは別名「キャベジン」呼ばれ、レタスやセロリにも含まれています。胃の粘膜を丈夫にし、傷ついた胃壁を修復して、胃炎、胃潰瘍を予防します。ビタミンUは水溶性で水に溶け出しやすい性質がありますが、スープなど汁ごと食べれば摂取することができます。キャベツに含まれるカリウムは、塩分を排出してくれる血圧予防にも役立ちます。



アスパラガス 22kcal/100g

アスパラガスの穂先には「ルチン」が含まれています。ルチンとは抗酸化物質であるポリフェノールの一種です。抗酸化物質の作用は動脈硬化やしみ、しわの原因である活性酸素を取り除くことです。アスパラガスは野菜類の中でも鮮度が落ちやすいです。そのため、鮮度の高いアスパラガスを購入する必要があります。新鮮なものを選ぶポイントは濃く鮮やかな緑色をしている、まっすぐで太い、穂先がしまっている、切り口がみずみずしいものです。購入する際の参考にしてくださいね。



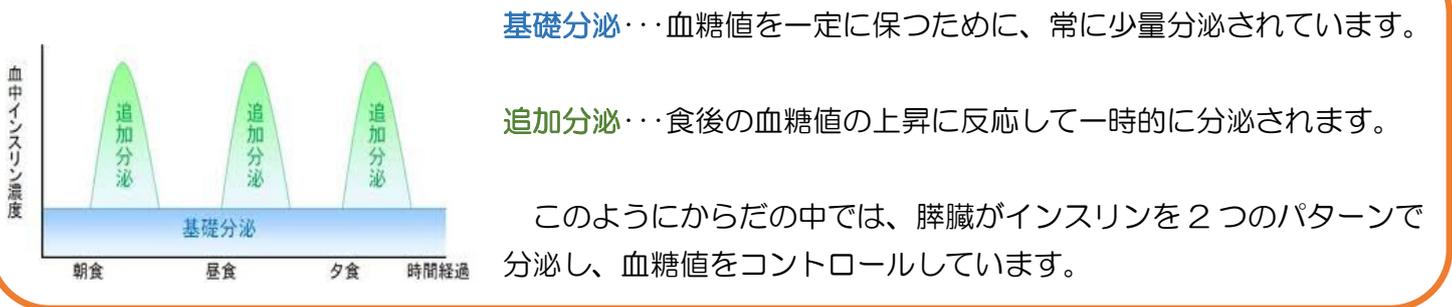
インスリン注射薬の種類

糖尿病の治療において、年々様々なお薬が発売されてきています。

そこで今回は糖尿病治療のインスリン注射薬について大まかにまとめてみました。お薬の使い分けはご自身の病態や生活スタイルによって異なります。今お使い、もしくはこれから使用予定の注射薬がこういった目的で処方されているのか、たくさんあるインスリン製剤の中でどの位置づけなのか、特徴をふまえて確認してみてください。

※当院で取扱のある薬剤のみで分類分けをしています。

＜インスリンの1日の分泌パターン＞



分類	商品名	作用発現時間	特徴
超速効型 	ヒューマログ ノボラピッド ルムジエブ アスパルト	10～20分 <small>※ルムジエブは作用発現が特に早いため食事開始の2分前以内に使用します。必要時には食事開始後(20分以内)に打つこともできます。</small>	<ul style="list-style-type: none"> 食後高血糖を改善 血糖降下作用持続時間が最も短い
混合型 (超速効型 + 中間型)  	ノボラピッド 30 ミックス ヒューマログミックス 50	10～20分	<ul style="list-style-type: none"> 白濁(使用前に混和が必要) 製剤によって超速効型インスリンと中間型インスリンの混合割合が違う
配合溶解 (超速効型 + 持効型)  	ライゾデグ配合注	10～20分	<ul style="list-style-type: none"> 透明(使用前の混和が不要) 食間/夜間の低血糖をきたしにくいとの報告がある
持効型 	トレシーバ グラルギン、ランタス レベミル	1～2時間	<ul style="list-style-type: none"> 基礎インスリン分泌を補う

◎ゾルトファイ：持効型インスリン + GLP-1 受容体作動薬(血糖値が上昇するとインスリン分泌を促す)