

あおぞら

夏号

野口病院友の会 会報誌

令和6年 7月 20日 第75号

発行：医療法人 野口記念会（財団）野口病院



毎日暑い日が続いています。こまめな水分補給と適切な食事、十分な睡眠をとり、熱中症に気をつけましょう。

目次

- | | |
|--------|-----------------|
| 1. 看護科 | FreeStyle リブレとは |
| 2. 栄養科 | スイカの栄養と効果 |
| 3. 検査科 | 糖尿病の急性合併症 |

FreeStyle（フリースタイル）リブレとは

腕にリブレセンサーを装着し、リブレリーダーをかざすことで、採血をしなくても血糖測定（グルコース値）が測定できます。また、スマートフォンの専用アプリをダウンロードすることで、スマートフォンで血糖測定（グルコース値）をすることができます。インスリン注射を処方されている方は保険適応となります。

リブレセンサー

直径 35mm、厚さ mm 程度の円形のセンサーで、上腕の後ろ側に 14 日装着し連続的にグルコース値を測定します。



リブレリーダー

携帯できる大きさで、リブレセンサーにかざすことで、グルコース値が測定できます。最大 90 日間のグルコースデータが蓄積され、グルコース値の推移が確認できます。



FreeStyle リブレの特徴

血糖値とは結果を流れる血液内に含まれるグルコースの濃度で、従来の血糖測定です。この FreeStyle リブレでは血管内ではなく、細胞と細胞の間に存在する間質液中に含まれるグルコースの濃度を測定します。

当院では、リブレ View を導入しており、スマートフォンの専用アプリをダウンロードすることで、当院のリブレ専用パソコンに測定値のデータが自動的に登録されます。このデータを見ながら診察を受けることができます。

スイカの栄養と効果

暑い季節になると冷たいスイカを食べる機会が増えるのではないのでしょうか。

スイカは約90%が水分ですが、どんな栄養が含まれていて、どのくらい食べると良いか紹介します。

1日どのくらい食べるのがいい？

実の部分 200g
(一口大カット8切れ)



スイカ200g(1単位)に含まれる主な栄養素

エネルギー 74kcal
カリウム 240mg (リンゴ1単位で180mg)
βカロテン 1660μg (リンゴ1単位で18μg)

スイカは血糖が上がる！！

スイカは約90%が水分ですが、その水分に糖分含まれます。砂糖で換算すると15gも含まれているので血糖は上がります。決められた量を守りましょう。

栄養効果① カリウム

カリウムは食事で摂り過ぎた塩分を、尿中に排泄する働きがあるので、むくみ解消や高血圧予防が期待できます。

スイカは冷凍可能！？

スイカを1玉買ったり、もらったりして切ってしまうとつい食べ過ぎてしまいがちです。包丁を入れて3日以内に食べきれない分は冷凍することをおすすめします。

冷凍保存の仕方

- ①一口大にカットする
 - ②バットに並べて冷凍庫へ入れる
 - ③凍ったら保存袋に移す
 - ④食べる分だけ取り出す
 - ⑤器に盛って2~3分が食べ頃です
- *完全に溶かしてしまうと食感が悪くなるので注意してください。

栄養効果② βカロテン

β-カロテンは抗酸化作用があるため、シミやしわの予防に役立ちます。また、体内で必要量に応じてビタミンAに変換され、人の粘膜や皮膚、免疫機能を正常に保つ・視力を維持するために必要不可欠な成分です。

栄養効果③ リコピン

強い抗酸化作用があり、がんや増えすぎた活性酸素によるシミやしわ、免疫機能の低下などの予防・改善に効果があります。また、動脈硬化や心筋梗塞を防ぐ効果も期待できると言われています。

★熱中症対策★

スイカは90%が水分で、糖分やカリウム、カルシウム、マグネシウム等のミネラルが豊富に含まれている果物。少量の食塩を加えると、水分、ミネラルと一緒に塩分も効率よく摂取でき、スポーツドリンクと同じような効果が期待できます。

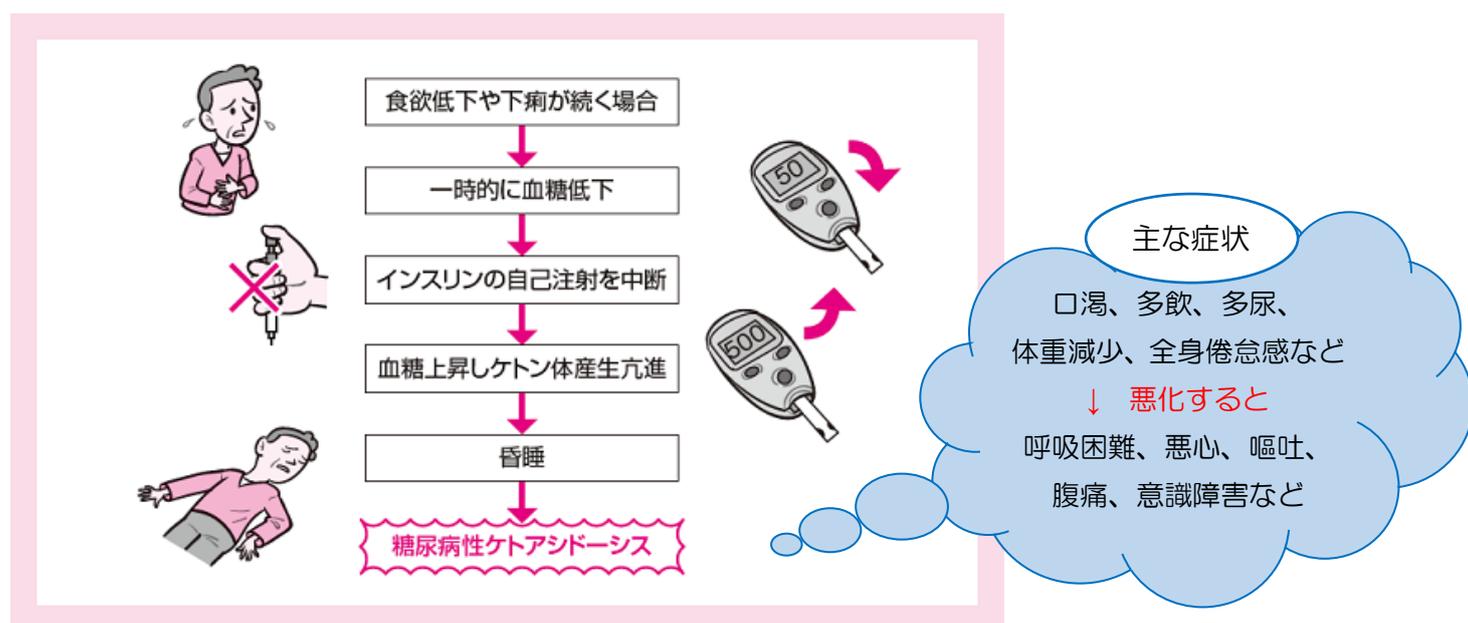
糖尿病の急性合併症

糖尿病の合併症には、糖尿病の悪い状態が長く続くと起こる**慢性合併症**と、緊急治療を必要とする意識障害が起こってくるような**急性合併症**（糖尿病性昏睡）があります。

急性合併症には「糖尿病性ケトアシドーシス」と「高浸透圧高血糖状態」の2種類があります。

【糖尿病性ケトアシドーシス】

インスリンが不足した状態では、脂肪の分解が高まり、最後に「ケトン体」という物質になります。このケトン体が著しく高くなり、血液が酸性に傾く（アシドーシス）状態になります。



主に1型糖尿病で見られ、糖尿病発症時やインスリン注射を中断した時、あるいは感染症や外傷などによって極端にインスリンの必要性が増加した時に起こります。

2型糖尿病でも感染症や外傷などの強いストレスがあった時、清涼飲料水を多量に飲んだ時などでケトアシドーシスを起こすことがあります。

【高浸透圧高血糖状態】 こうしんとうあつ

著しい高血糖と飲水量不足によって脱水がひどくなり、血液が極端に濃縮して起こります。高浸透圧高血糖状態は、2型糖尿病の高齢者に多くみられます。感染症、脳卒中、副腎皮質ステロイド薬および利尿薬の頻用、高カロリー輸液などが原因となります。

定期的に医療機関を受診し、体調の変化に気づいたら主治医とよく相談するようにしましょう。

適切な糖尿病の治療を行ってれば、このような急性合併症はめったに起こりません。

日頃の糖尿病の治療が大切です。必ず治療を継続しましょう。