



# 健康新聞

## 11月

2020年11月発行 No.9

発行元：筑後市立病院 糖尿病委員会

～今月のテーマ～

『動脈硬化について』

冬が近づき、風のある日は寒気が身にしむようになりました。今月のテーマは動脈硬化です。動脈硬化といえば心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などあります。閉塞性動脈硬化症になると、ひどいときは足の一部が壊疽（腐れる）を起こすこともあります。動脈硬化は肥満、加齢、喫煙、糖尿病など様々な原因が重なって進んでいきますが、若い方でも起こす病気です。症状がないため、知らない間に動脈硬化は進行していきます。普段から動脈硬化予防として、定期的な検査や血糖値、血圧、脂質を適正に保つこと、そして禁煙、適度な運動、肥満の解消が動脈硬化の進行予防にとっても大切になってきます。



### 心臓の病気

高齢者や糖尿病患者だと胸の痛みを感じにくくなっていることもあり、症状を自覚できないまま心筋梗塞を発症していることもあります。



### 脳の病気

糖尿病の方は脳出血より脳梗塞を起こすリスクが高くなります。

### ＜冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき10箇条＞

- ① 冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく。入浴時間は短めに。
- ② 風呂の温度は38～40度と低めに設定。
- ③ 入浴前後にコップ一杯の水分を補給する。
- ④ 高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声を掛けチェック。
- ⑤ 入浴前にアルコールは飲まない。
- ⑥ 収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える。
- ⑦ 早朝起床時はコップ一杯の水を補給する。睡眠時の発汗で血液が濃縮しています。
- ⑧ 寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整しましょう。
- ⑨ タバコを吸う方は禁煙をしましょう。

「国立循環器病研究者センター HPより」



## 芋のお話し



秋も深まり、芋類が美味しい季節です。

芋類は野菜と思いがちですが糖質が多いため、たくさん食べてしまうと血糖値が上がりやすくなります。

肉じゃが、さつまいものふかし芋、ポテトサラダ、里芋煮など、1品しっかりととれてしまう時は、ご飯を少なめにとることで血糖値の急上昇を予防できます。

その他、栗、山芋、とうもろこしなども同じように対策することが必要です。



1日240kcal(3単位)消費する運動量が目標です

体重70kgの人が80m/分の

早さで1時間歩くと、

約300kcal

消費できることとなります



やってみよう  
運動療法

10月のなぜなその答えは??「剣道」でした。  
市内(竹刀)でするスポーツだからです。

本年度の外来糖尿病教室開催は中止となりました！コロナ感染拡大予防のため教室の開催は2021年2月までの間、中止となります。開催の有無に関しましては内科スタッフにご確認下さい。

お問い合わせ☎

0942-53-7511(代)