

8月 栄養課だよ！

～8月の行事食「夏祭り」～



おしながき

赤飯 天ぷら盛り合わせ
炊き合わせ 赤だし
手作り羊羹



○8月の集団栄養教室「高血圧」○



メニュー

夏のさっぱりちらし寿司
鯖の竜田揚げ～香味ソース～
じゃが芋のカレー風味炒め
海藻サラダ 柚子寒天ゼリー



今月も10名程の患者様とそのご家族が参加して
くださいましたm(_)_m 外来の患者様もご利用いただけます
ので、詳細は病院までお気軽にお問い合わせください♪



【今月のひとこと豆知識】



低血糖を素早くみつけるのは機械？それとも犬？！

近年の研究から、慢性的な高血糖状態よりもむしろ、血糖値の変動の大きさが、合併症(特に動脈硬化)の発症や進行に強く影響を及ぼしている可能性が示され始めています。特に注意が必要なのは、以前の栄養だよいでも取り上げた食後高血糖ともう一つが**夜間の低血糖**です。



また、日本を含む世界9か国で実施した糖尿病患者の家族(約4300人)に対して行った国際調査においても、約60%の患者家族で低血糖リスクについて「心配または不安」に感じるという結果が得られています。

多くの患者さんやその家族の不安の種にもなっているこの低血糖について今回は取り上げてみたいと思います！





○低血糖とは

⇒血糖値が下がり過ぎた状態のことで、インスリンや血糖降下薬で治療をしている患者さんに起こりやすい。また、糖尿病患者さん(特に1型)では血糖値を上げるホルモンの分泌力も低下している為、正常の値に戻りにくい。

血糖値 50mg/dL 程度…頭痛や目のかすみ、空腹感、眠気等の症状が出現
50mg/dL 以下…意識レベルの低下、異常行動、けいれん等が現れ、昏睡に陥る

※特に高齢者の方々や就寝中に起こる夜間低血糖は症状を自覚しにくい為、深刻です…

では、この低血糖を見分ける為到现在どのような方法があるのかを紹介しましょう♪

	①SMBG	②CGM	③SAP	④FGM
	自己血糖測定	連続・グルコース モニタリング	リアルタイムCGM機能 搭載インスリンポンプ	フラッシュグルコース モニタリング
特徴	<ul style="list-style-type: none"> 測定器を使用し、自身で血糖値を測る 自分で血糖値の状態を知り、効率的にコントロールが可能 	<ul style="list-style-type: none"> 数分おきに測定を繰り返し、数日から1週間程度で連続で測定 	<ul style="list-style-type: none"> ②の機能付インスリンポンプ インスリンを持続的に皮下注入 小まめに注入量の調整可能 	<ul style="list-style-type: none"> 腕に装着するセンサーと測定結果を讀取るリーダーで構成 瞬間的に血糖測定可能
注意点	<p>“点”の血糖値しか分からない</p>	<p>実際の血糖値とタイムラグが出る = SMBGとの併用が必要</p>	②と同じ	②と同じ
見た目				

★ 糖尿病アラート犬 [※海外のみ]

欧米では、血糖値の異常を嗅ぎ分ける「糖尿病アラート犬」が訓練されています。患者にとっては針を穿刺しない等QOLを向上させる可能性もあり、優しい血糖モニターであることは間違いないのですが、やや正確さに劣る(約70%の確率で異常を嗅ぎ分ける)ことや育成・訓練にかかる費用も約420万円/匹と高額です。日本でも国内初の育成に向けて、海外の専門家を招き訓練を行っているようですが、実用はまだまだ先になりそうですね(・▽・)。

