

ノボケア Smile

笑顔を支えるインスリン療法

2011
春
No.29



山梨県 甘利山

監修 岩本安彦 (東京女子医科大学 常務理事)
編集協力 岩崎直子 内瀧安子 尾形真規子 北野滋彦 佐倉宏 佐藤麻子 佐中真由実 新城孝道 中神朋子 馬場園哲也
(東京女子医科大学糖尿病センター) アイウエオ順

ノボケア
Smile
笑顔を支えるインスリン療法
No.29 Spring 2011

2011年5月発行/第1版第1刷発行 非売品
[発行]
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社
〒100-0005 東京都千代田区丸の内 2-1-1 明治安田生命ビル
www.novonordisk.co.jp
[企画・制作]
電通サドラー・アンド・ヘネシー株式会社
〒104-8427 東京都中央区築地 1-12-6 築地えとビル



1437950101 (2011年5月作成)

レッツ・フォーカス
妊娠糖尿病

ズームアップ インスリン
針やカートリッジの処理方法



マイナスばかり考えず、前向きに目標に向かって。

田口さん◆私は1型糖尿病だし、結婚・妊娠なんて縁遠いのかと思っていました。でも、主人と出会って結婚し、それから妊娠についても、自分のこととして考えるようになりました。

和栗先生●他の病院にも、妊娠・出産について相談に出かけたのですよね。

◆はい。でもことごとく「難しい」って言われました。そんな時「大阪近辺に住んでいるなら、和栗先生に相談してみたら」と、病院の先生や糖尿病の友人に言われたんです。

●それで、ご夫婦で受診されたのですね。

◆私自身は、ほとんど子どもはあきらめていたんですが、主人に「本当に無理なんだろうか？」と聞かれて。評判の和栗先生に無理だと言われたら、あきらめがつかなくと思って受診しました(笑)。その時、先生が「可能性はゼロではないですよ」っておっしゃってくれて。それを主人がすごく前向きに受け止めたんですよ。ゼロじゃないなら、頑張ってみようって(笑)。

●腎症の病期は第3期Bでしたから一般的には妊娠はお勧めできません。でも初診時、高血圧はなく、蛋白尿も少なく、血糖コントロールもHbA1cが6%前半だったので、この状態を維持できれば、という条件つきで言ったのですが…内心は「難しいな…」とは思ってました(笑)。

頑張っている患者さんの希望を叶えるために、できる限りのサポートをする。



和栗 雅子 先生

大阪府立母子保健総合医療センター 母性内科
日本糖尿病学会専門医・指導医、日本糖尿病・妊娠学会
評議員

糖尿病患者さんなどのリスクの高い妊娠・出産を、妊娠前から産後にわたってフォローしている、全国でもまだ少ない母性内科のドクター。豊富な経験と、確かな知識は、妊娠を希望する女性だけでなく、その家族にも信頼が厚い。思いやりにあふれる言葉で患者さんやその家族と接する様子は、幼子を胸に抱く母のように優しい。

◆先生の一言で希望と目標が持てたんです。先生はリスクの話もきちんとしてくださいました。それを夫婦で話し合っ、ひとつひとつ納得して。後ろ向きじゃなくて、前を向いて頑張っって行こうって思いました。

●腎臓の問題があるので、妊娠5週目から入



田口 淑子 さん

1型糖尿病を6歳で発症、現在、インスリンは持続皮下インスリン注入療法(CSII)を使用中。2002年に1型糖尿病フォーラムの分科会で書記を務め、和栗先生と出会う。その後、結婚し、改めて妊娠・出産を考え、2004年に和栗先生に相談。2007年、無事、元気な男児を出産。自分にできることは食事療法!と、低たんぱく・減塩食への努力は欠かさない。やさしいご主人とかわいい男の子、そしてたくさん応援してくれる人々に囲まれたママは、未来に向かって、また新しい一歩を踏み出し中。

院して食事・安静を徹底していただきました。何とか28週目まではと思っていましたが、HbA1cも5%前後を維持でき、実際には34週で出産できましたね。

◆入院中も毎日、糖尿病の友達などが励ましてくれました。もちろん、心配が高じて厳しいことを言う方もいました。そんな時は、先生が回診に来てくれるのを首を長くして待って、いろいろ相談しました。

●何より田口さんが頑張ったと思いますよ。確かにいろいろな条件を考えると、難しい出産であったのは事実です。私自身も無事

あきらめず、前向きに行動すれば、きっとよい結果に繋がる。

な出産を祈る気持ちでした。でも私が不安そうな顔したら、田口さんはもっと心配になって、不安になると思って大丈夫そうな顔をしていました。こんなこと、今だから言える話ですけどね(笑)。

◆全然、不安そうには見えませんでしたね(笑)。私は先生の前向きな言葉を信じてました。「こういう時は〇〇すれば、いいよ」とか「前の患者さんではこんなことがあったけど、こうやって解決したのよ」とか、具体的にいろいろ話してくださって。先生がそう言うんだから、言うとおりにしよう!って。私も先生につられてどんどん前向き思考になってました(笑)。

お蔭で家族3人。夢のような今があるんです。

●妊娠中に少し低下した腎臓の状態も、出産後には妊娠前と変わらない状態に戻ったし、本当によかったですね。

◆先生、これからも私たち家族を見守ってくださいね。

●良好な経過の報告をいただくのは、本当にうれしいことです。田口さんのお蔭で私もよい経験をさせていただいたので、この経験を他の患者さんにも活かしたいと思います。



Q 靴の選び方について 教えてください

靴を購入する時、皆さんはどのようなことに注意して選んでいますか？通勤や外出時に履く靴、正式な場での靴、運動用の靴などと、用途別に多種多様な靴があります。また、機能性だけでなくデザイン、値段も考慮するでしょう。それぞれの場で自分の足に合う靴を選ぶのは、意外と難しいものです。

まずはご自分の靴のサイズを知っておきましょう。靴のサイズは足の長さ【例：25cm】と足囲（足幅）【例：EE】をもとに JIS 規格で決まっています。しかし、足の形状は個人差が大きいこと、また、靴は伸びる性質があるため次第に緩くなることも考慮しなくてはなりません。

では、靴選びのポイントをご紹介しましょう（図）。まず重要なことは靴の中で足がずれないことです。つま先は 10～15mm の余裕を持ち、親指や小指が当たらないことが大切です。かかとは脱げにくいよう、包み込むように固定されるのがよいでしょう。甲の部分は、幅と高さが合う、つまり圧迫せずしっかり支えてくれるものを選びましょう。ひもで縛るデザインの靴は、甲の高さに合わせて調節が可能です。実際に、履いて確かめてください。ヒールは高過ぎないもの（3～5cm）がよいですね。外反母趾やハンマートウ（足の指が折れ曲がったままの状態）など足の変形が強い場合、専門店にいるシューフィッター（靴の専門家）に相談してみましょ。

足の大きさは朝と晩では異なります。個人差もありますが、サイズが最も大きくなる時間帯（一般に

図 靴の選び方のポイント



むくみやすい夕方)に買いましょう。

つま先やかかとの緩み、土ふまずの支えなどの調整には中敷が便利です。最近は様々な中敷があるので活用しましょう。

そして、靴選びの際には、必ず靴下を履いてください。季節や靴の種類で、履く靴下の厚さが異なることがあります。その靴を履くときに履く靴下を着けて、靴を選びましょう。

ところで、靴の中の手入れしたことはありますか？靴を磨くことはあっても、靴の中を拭くことは少ないではありませんか？実はこのメンテナンスはとても重要です。靴の中は足の分泌物で汚れ、細菌の住みかになっています。捨て布などを利用して、時々消毒用アルコールで拭き、清潔を保ちましょう。怪我の原因になる靴の中の異物を取り除くこともできます。

靴はファッションセンスが光るところです。足が疲れず、靴擦れを起こさない足に合う靴を正しく履いて、安全に外出を楽しみましょう。

東京女子医科大学糖尿病センター 新城 孝道

春野菜を使った料理のご紹介です。

柔らかくてジューシーな新玉ねぎ。生でしゃきしゃき、加熱して甘味たっぷり、いろいろなお料理に使ってみましょう。

メニュー

ご飯 150g 茶碗 1 杯 (252 キロカロリー)
新玉ねぎのカリカリパン粉焼き (205 キロカロリー)
あさりの味噌汁 (27 キロカロリー)

メニュー合計		484 キロカロリー			
たんぱく質	17.3 g	脂質	10.8 g	炭水化物	77.5 g
				食物繊維	4.8 g
				食塩	3.6 g



新玉ねぎのカリカリパン粉焼き

<材料・1人分>

新玉ねぎ	50 g (2 切れ)
はんぺん	50 g (1/2 枚)
スライスチーズ	10 g (1/2 枚)
パン粉	6 g (大さじ 2)
カレー粉	2 g (小さじ 1)
粉チーズ	2 g (小さじ 1)
パセリ(みじん切り)	少々
マヨネーズ	4 g (小さじ 1)
水	5cc (小さじ 1)
つけ合せ	ブチトマト 15g (2 個)、 菜の花 20g (4 本)

<作り方>

- 1cm の厚さに切った玉ねぎを、つまようじで留める。
- はんぺんは四つ切三角形とし、底辺に切れ目をいれる。
- スライスチーズは四つ切にし、②にはさむ。
- パン粉、カレー粉、粉チーズ、パセリを混ぜておく。
- マヨネーズを水でうすめ、①と③の片側にぬり、④をまぶす。
- アルミホイルにサラダ油(分量外)をうすく塗り、パン粉側を上にして並べる。
- ⑥をオーブントースター又は、魚焼きグリルで焦げ目がつく程度まで焼く。
- ⑦を皿に盛り、塩ゆでした菜の花、ブチマトを添える。

アイディア副菜

45
キロカロリー

新玉ねぎとツナのさっぱり和え

<材料・1人分>

新玉ねぎ	40 g (1/4 個)
水菜	20 g (中 1 株)
ツナ水煮缶(小)	25 g (1/4 缶)
麵つゆ(市販)	3 g (小さじ 1/2)
水	3cc (小さじ 1/2)
黒こしょう	少々

<作り方>

- ①新玉ねぎを薄切りにしてさっと水にくぐらせ、水切りをする。
- ②水菜は洗って3cm ほどの長さに切る。
- ③①と②をツナ水煮缶と合わせる。
- ④だし醤油は、麵つゆを水でうすめて作っておく。
- ⑤③に④のだし醤油を入れて和え、器に盛り、黒こしょうをふる。



コメント

監修 | 東京女子医科大学糖尿病センター 北野滋彦
東京女子医科大学病院 栄養課 立松栄次

新玉ねぎとは、早取りしてすぐ出荷したもので旬は3～5月。みずみずしさと柔らかい肉質、辛味が少ないのが特徴で、和え物やサラダなど生食するのがお勧めです。栄養素としては亜鉛、リン、ビタミン B₁、B₂、C などのほか、辛みのもとになる硫化アリルはビタミン B₁ の吸収や血行の促進などの作用があります。しかし、この成分は熱に弱いので、新玉ねぎはこれらを効率よく摂れるお勧めの食材と言えます。