

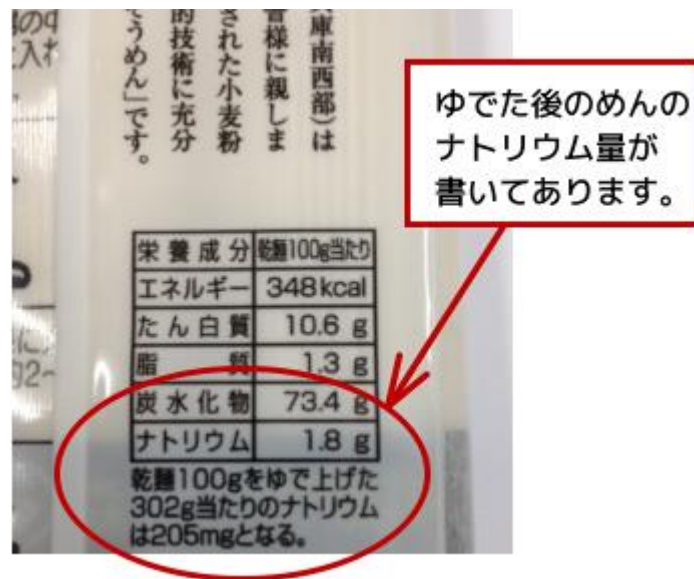


糖尿病だより

@ Tenma Tounyoubyou Taisaku Team
天満糖尿病対策チーム

夏本番、食欲がないときや忙しいときに「ツルっと」麺類が美味しいですよ。麺類を製造する際に『塩』を入れます。これはグルテンを引き締め、強い粘弾性を持たせて生地がダレるのを防ぐためです。

商品パッケージの記載例



パッケージに「茹でた後の麺の食塩相当量」を記載している商品もあるので確認しましょう。付けだし・おつゆの工夫もして、減塩しながら美味しく頂きたいですね。

(C)減塩ネットより引用

糖尿病に関わる検査について

糖尿病ではさまざまな合併症が起こります。有名なものは三大合併症と呼ばれ【網膜症】【腎症】【神経障害】がこれにあたります。その他にも心筋梗塞や脳梗塞などの大血管障害と呼ばれる合併症もあります。糖尿病初期では合併症症状が出にくく、糖尿病が進むと合併症症状がでてきます。症状がないから大丈夫！ではなく症状が無いときにこそ検査を行い、事前に予防できる様にすることが重要です。合併症に関する検査の目安は下記をご参照ください。眼底検査・・・網膜症を調べる検査です。無症状のかたでも1年に1度は必ず受診し、検査

をしましょう。網膜症が進むと眼底出血を引き起こし、失明にいたることも

あります。尿検査・・・毎月、腎症の程度を測るのに必要な検査です。頸動脈超音波検査・・・動脈硬化の程度は調べる検査です。年に一回は検査を行い、血管状

態を確認しましょう。動脈硬化がすすむと心筋梗塞や脳梗塞の

リスクが高くなります。

CAVI・・・頸動脈超音波検査と同じく動脈硬化の検査となります。超音波検査は詰まりや

血管の変化を調べますが、CAVIは血管の硬さを調べます。超音波検査とあわ

せて年に1回の検査をすすめます。

心臓超音波検査・・・糖尿病では無自覚に心筋梗塞を起こすことがあります。心臓の元気に

動いているかを超音波を使って調べます。年に一回調べましょう。

上記の期間は目安となります。お体の状況に検査の間隔は異なります。医師と相談し定期的な検査を行い、健康寿命を延ばしていきましょう！