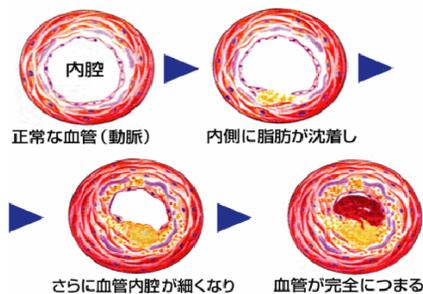




みなさん、こんにちは。残暑が厳しいですが、休息・こまめな水分補給をし、熱中症予防に努めましょう。今回は「検査科のお話」です。

～閉塞性動脈硬化症(ASO)とは～

足の血管に強い動脈硬化症が起きると血管の中が次第に狭くなり、血液が流れにくくなります。さらに進行して血管が閉塞してしまうと、足の先端が壊疽(えそ)になってしまいます。この状態を閉塞性動脈硬化症(ASO)と呼びます。



糖尿病はASOを発症する最も大きな危険因子です。

症状としては、足が冷たい、しびれる、色が悪い(紫色)間歇跛行、壊疽などで、このような症状があれば、ASOを疑い血圧脈波を測定します。

★血圧脈波検査を受けましょう!★

CAVI(血管の硬さ)とABI(足の血管のつまり)を同時に測定します。

CAVIは大動脈を含む心臓から足首までの動脈硬化度を表し、進行するほど高い値となります。ABIは動脈硬化による下肢の血管の狭窄を表し、進行するほど低い値となります。

検査にかかる時間は5分程度です。

糖尿病の方は少なくとも年に一度は検査を受けられることをお勧めします。ご希望の方は主治医までお申し出て下さい。



おらせ

今月は裏面に暑い日ピッタリの冷やし中華のレシピを載せています。冷やし中華はトッピング次第で、表1.3.6の揃ったバランスのとれた1品になります。コロナ渦でこのような形での情報提供にはなりますが、ぜひご利用ください。

次回糖尿病教室
当面の間、感染症対策のため糖尿病教室は中止です。

きょうたけ栄養士コラム



腸活のススメ⑤

今回は食物繊維についてお話します。食物繊維は炭水化物の一部で、エネルギーになるのが糖質、ならないのが食物繊維です。さらに食物繊維は水溶性と不溶性に分かれており、機能が異なります。
水溶性・・・**食後の血糖値上昇を抑える、コレステロールの吸収を抑制します。**水溶性の食物繊維は海藻類やこんにやくに多く含まれます。(ヌルヌル・ネバネバ・つるつるの食感に多く含まれる)
不溶性・・・**腸壁を刺激して便通を良くし、有害物質の排泄を促す効果があります。**
水溶性食物繊維は腸内細菌によって発酵されるものと発酵されないものにわかれます。
次回は水溶性食物繊維の発酵についてお話していきます。