

# こぶしの花だより

すこやかさを支え、こころに寄り添い  
このまちで暮らす喜びを共に



2020年10月

Vol.22

糖尿病があると、そうでない方と比べて骨折の危険が大きいと言われています。これには、高血糖による酸化ストレスやインスリン抵抗性が悪影響を与えていると言われています。他にも加齢や閉経後の女性ホルモンの減少、ビタミンDやKの不足により、骨密度が減って骨折しやすい状態になります。

10/20は『世界骨粗鬆デー』です。改めて、骨の大切さ、骨の栄養についてみてみましょう。

## 骨折を予防する

## 丈夫な骨を作る

HbA1cが**7.5%未満**の糖尿病患者と健常人では骨折リスクは同程度だったという報告があります。

血糖コントロールを  
良好に保ちましょう

足裏じゃんけんやタオルギャザーが足裏の刺激になります



足裏の感性を磨こう

日光を浴びると、皮膚でビタミンDが作られます！



日光を浴びて散歩しよう

家事や外出、通勤も運動になります！



こまめに体を動かそう

### カルシウム・マグネシウム

乳製品、しらす、大豆製品、きくらげ、切り干し大根など

### ビタミンD

鮭、きくらげ



### ビタミンK

納豆、キャベツ



### クエン酸

レモン、酢など



※骨粗鬆症が進行して骨折リスクが高い方は、骨折を予防する骨粗鬆症治療薬を使用することがあります。

10月10日は  
目の愛護デー



【近隣の主な眼科のご案内】

伏見西線いしかわ眼科 011-211-5536

医療法人社団 啓明眼科 011-561-5500

糖尿病の方は特に、**緑内障**にご用心！

「読書がしにくい」「まぶしく感じる」「文字が書きにくい」「うまく歩けない」といった症状に気づいた時はかなり進行している場合があります。発症リスクが高くなる40歳以上の人、緑内障を発症した血縁者がいる人は年1回の検査をお勧めします。

10月旬の果物 柿・りんご



適量は今1個まで  
1個約80kcal



適量は半分まで  
半分約80kcal

## 糖尿病教室

11月7日(土)13時~14時

外食の選び方など

新型コロナウイルス対策として、皆様へ手指消毒とマスクの着用をお願いしております。また、感染の再拡大などがあった場合には中止や延期の可能性がありますのでご了承ください。

インフルエンザ予防接種受付中です。ご希望の方はご予約をお願いします。