

高齢2型糖尿病患者さんの 自覚症状のない視覚異常

糖尿病に合併する糖尿病網膜症は、成人の失明原因の第1位で、毎年約3,000人が網膜症の悪化によって失明しています。初期は自覚症状はほとんどなく、視力の低下や目の充血、痛みなどの症状が現れた時にはかなり進行している場合も少なくありません。網膜症の合併を予防、進展抑制するには、血糖と血圧をしっかりとコントロールすることが重要です。また、自覚症状の有無にかかわらず、糖尿病と診断されたら、眼科も”定期的に”受診するようにしましょう。

監修：横野浩一
北播磨総合医療センター病院長

視力の低下 目の充血

痛み

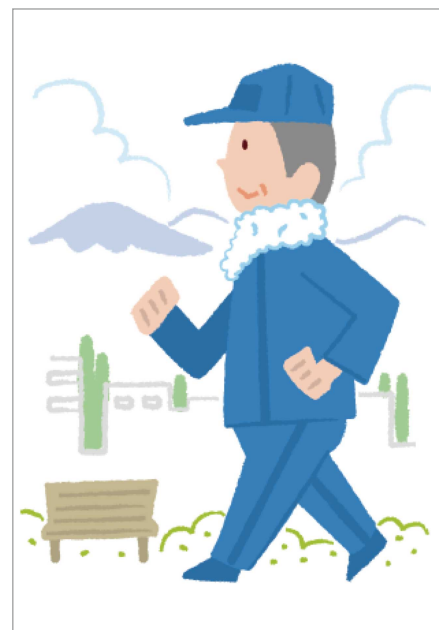


日常生活の中でできる有酸素運動 ～景色を見ながらゆっくり歩く散歩も効果的～

有酸素運動の代表格であるウォーキングを効果的に行うには、通常の歩行よりも歩幅をやや広くし、やや早めの速度で歩くことがポイントです。一方で、加齢に伴って筋力が低下してくると転倒などのリスクもあります。

自分の体力にあわせて、周りの景色を眺めて楽しみながら、ゆっくり時間をかけて散歩することも良いでしょう。食後に30分程度散歩を行うなど、ご自分の体調を考えながら行いましょう。

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジックセンター
准教授





菜の花とあさりのパスタ(あさりそのものの塩分を活用)



材料（2人前）

- ◆ 菜の花 1/2 束…70g
- ◆ あさり…400g
- ◆ パスタ…140g
- ◆ オリーブ油…大さじ 3
- ◆ にんにく…2片
- ◆ 赤唐辛子…1本
- ◆ パセリ…大さじ 1杯
- ◆ 水…大さじ 1
- ◆ 塩…1g

(1人分) カロリー：441kcal 炭水化物：55.6g 塩分：1.4g

- ① あさを塩抜きし、菜の花は茎の太い部分を切り分け縦半分に切ります。
- ② 温めたフライパンにオリーブオイルと刻んだにんにくを入れ加熱し、きつね色になったら火を止め種をとった赤唐辛子とパセリを加えます。
- ③ あさりと水を加え蓋をして強火にし、あさがすべて開いたらあさりとにんにくと赤唐辛子を一度取り出します。
- ④ 火にかけたフライパンに菜の花と塩 1g を入れ、あさりとにんにくを戻し茹でたパスタと和えます。

楽しく脳トレ！数独パズル

問題 13

		9	7			4		
8			1				3	
	6			2			9	5
		4			2			3
		3		5				
		6			9			8
	3			6			1	7
4			9				8	
		1	2			9		

楽しく脳トレ！数独パズル

解答 13

3	7	9	7	8	5	4	6	1
8	1	5	1	9	6	7	3	2
1	4	7	4	2	3	8	9	5
5	9	4	8	1	2	6	7	3
2	8	3	6	5	7	1	4	9
7	1	6	3	4	9	5	2	8
9	3	8	5	6	4	2	1	7
4	5	2	9	7	1	3	8	6
6	7	1	2	3	8	9	5	4

【数独パズルのルール】

1. まだ数字の入っていないマスに 1 から 9 までの数字のどれかを 1 つずつ入れましょう。0 (ゼロ) は使いません。
2. タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた 3×3 のブロック(9つあります)のどれにも、1 から 9 までの数字が 1 つずつ入るようにします。