

Halloween 大豆サラダ

おしえて栄養科っ!

作り方

- I きゅうりは輪切りスライス、人参は薄くちょう切り、玉葱は薄くスライスする。
- II 玉葱は水にさらして水気を切る。
- III 大豆水煮はさっと洗う。
- IV 食材と調味料和えたらできあがり。



材料 (4 人分)

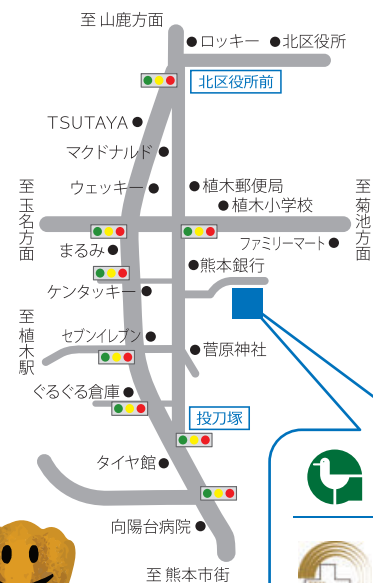
大豆水煮	40 g
きゅうり	80 g
人参	40 g
玉葱	40 g
プロセスチーズ	20 g
マヨネーズ	大さじ 2
濃口醤油	小さじ 1/2
レモン果汁	適量

1 人分カロリー 100kcal 蛋白質 3.0g

コメント

サラダに大豆やチーズを入れることで蛋白質アップ。
手軽に蛋白質を摂るために、色んなサラダに大豆やチーズ以外にも
カニカマ、ツナ、ゆで卵などを追加するのもおすすめです。

交通アクセス



- ▶ 九州産交バス／熊本～山鹿線
寺尾病院前バス停より…徒歩約 1 分
- ▶ J R 九州／J R 鹿児島本線
植木駅下車……タクシーで約 8 分
- ▶ 自家用車／九州自動車道
北熊本スマートインターより…車で約 7 分
植木インターより…車で約 10 分
水道町交差点より…車で約 30 分

医療法人 寺尾会 寺尾病院

〒861-5504 熊本市北区小糸山町759
TEL:096-272-0601 / FAX:096-273-2759
URL <http://www.terao.or.jp/>

お知らせ

寺尾病院 Instagram 始めました。
是非一度覗いてみて下さい。



寺尾病院
てらりハ
寺sキッチン
ワクチン情報



寺尾病院 だより。

Vol.32

2022.10

Autumn

糖尿病とがん
執筆 吉村D

おしえて
栄養科っ!

寺尾トピックス

てりりル通信
VOL.14

「糖尿病とがん」～検診・ドックのお勧め

内科・糖尿病内科 吉村 文長

古くから“糖尿病は万病の元”と言われます。実際、糖尿病の合併症には皆さんご存じのいわゆる三大合併症（神経障害・網膜症・腎症）以外にも動脈硬化症関連疾患（脳梗塞・狭心症／心筋梗塞・末梢血管障害）や骨粗鬆症、認知症などがあるのですが、最近では“がん”との関連が注目されています。2016年に日本糖尿病学会が2001～2010年の10年間の糖尿病患者さん45708名の死因を調査し学会報告をしましたが、その中でもがんで亡くなる方が最も多く38.3%を占めています（図1）。また臓器別の発症リスクが示されましたが、健康人と比較して糖尿病の患者さんはすべてのがんでは1.2倍、肝がんで1.97倍、膵がんで1.85倍、大腸がんで1.4倍、子宮がんで1.84倍という結果でした（図2）。

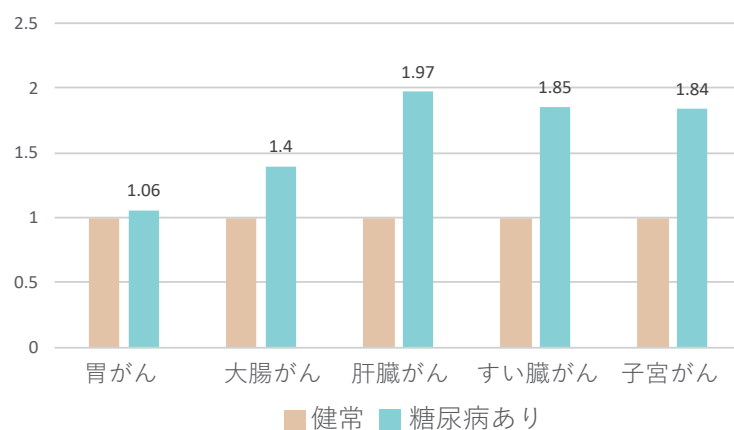


肝がんと膵がんが特に高いのは、ブドウ糖の代謝に肝臓と膵臓が大きく関わっているからと推測されています。ご存じの通り、余分なブドウ糖は肝臓にグリコーゲンとして蓄えられ、血糖値が上がると膵臓から“インスリン”と言う血糖値を下げるホルモンが分泌され、いずれも血糖値に大きく関与しているのです。糖尿病でがんが増えるしくみも医学的に解析されています。糖尿病になると血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が高くなるのですが、①この血糖値を下げる“インスリン”が細胞増殖作用を有す“IGF-1”（アイジーエフ・ワン）という受容体に結合し細胞増殖を促す②がん細胞が栄養として主にブドウ糖を利用する、という2点が挙げられます。すなわち、血糖値が高い→高インスリン血症になる→細胞増殖→がん化の増加、という流れが考えられています。

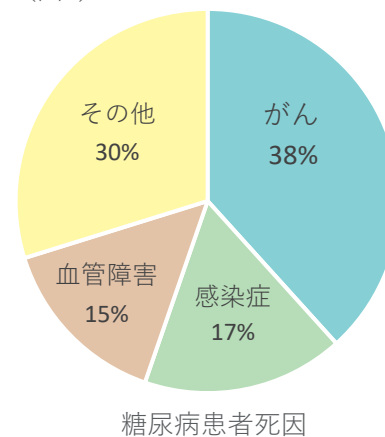
さて、コロナによる行動を制限される生活も3年目に入りました。皆さんもなるべく人の集まる場所、特に病院には行きたくないと思われるかもしれません。実際、医療機関への受診率は下がっており、特に健診や人間ドックの受診控えが目立ち、結果として早期がんの発見率が下がったというデータが出始めています。これはすなわち数年後には進行がんががんが発見される人が多くなることを意味します。がんは早期に発見されれば治癒する確率は高くなりますので、糖尿病患者に限らず寺尾病院をご利用の皆さまには是非ともコロナ第7波の渦中ではありますが、検診として血液検査や内視鏡検査（胃カメラ・大腸カメラ）を受けることをお勧めします。とくに糖尿病をお持ちの方は、肝臓や膵臓の検査も必要ですので画像検査（腹部エコーや腹部CT）も受けていただきたいものです。当院では糖尿病の方に“教育入院”という方法で様々な検査をうけていただいておりますので是非ご相談下さい。いずれにせよ受診控えが起きている今が短い待ち時間で検査を受けられる好機かもしれません。当院では新型コロナに対する感染対策は十分にしておりますので是非安心して受診をお考えいただければと思います。

（当院では人間ドックを行っておりませんので、個別の検査の組み合わせになります）

（図1）



（図2）



資料：学会誌「糖尿病」2016 中村二郎らより

Let's try!!

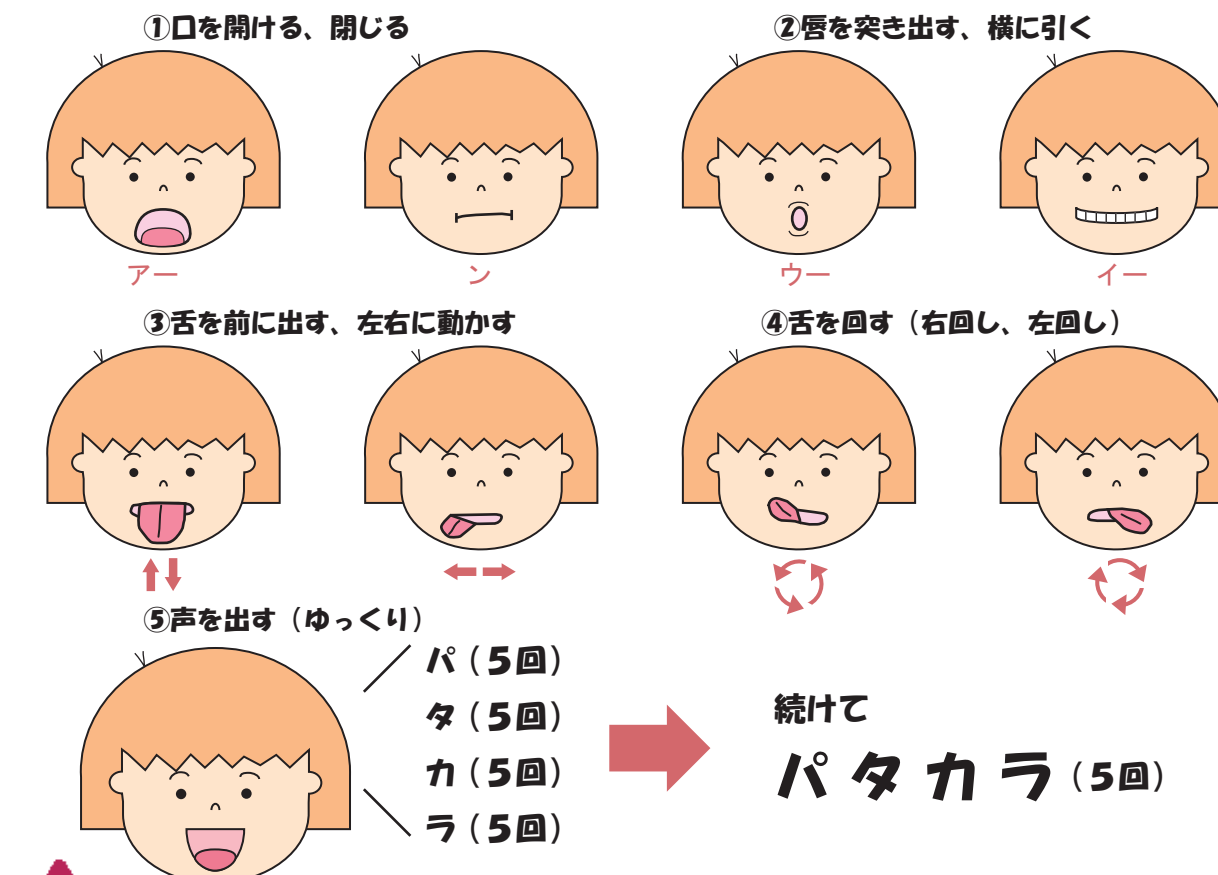
てらリハ通信

vol.14 お口の体操

唇や舌が動かしにくくなったことはありませんか？

高齢の方や脳血管疾患の既往がある方は、口が動かしにくくなったり、唾液が出にくくなったりします。これらは飲み込みにも影響してきます。

口の体操を行うことで、口や飲み込みの機能向上、筋肉のリラクゼーション、唾液の分泌に繋がります。
食事の前に行うとより効果的です。



顎関節症や顎関節脱臼のある方は、口を開ける際に注意して下さい。

口が乾燥していると粘膜を傷つける恐れがあるので、口の中は十分に湿った状態で行って下さい。

01

寺尾トピックス

敬老の日

寺尾病院では毎年、居宅・訪問看護訪問リハビリ・デイケア・短時間デイのご利用者様にお茶のプレゼント!!



医療従事者支援

JA熊本共済連さまより医療従事者支援としてお茶と冷凍チャーハンを頂きました。大変ありがとうございました★

