

# 栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast

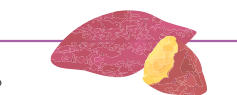
240 kcal

1人分のカロリー

今月の一品「さつまいものデリサラダ」

## 作り方

- ① ゆで卵を作り、1cm角くらいに切る。
- ② ブロッコリーは小さめに切り、塩ゆでする。
- ③ さつまいもはよく洗って1cm角のコロコロに切る。水に浸して水が透明になるまで水を替える。
- ④ さつまいもを鍋に入れ、ヒタヒタになるくらいの水を入れ、ゆでる。つまようじで芋を刺し、スッと通るようになったら、ザルに上げてよく水を切り、ボールに入れる。
- ⑤ さつまいもが温かいうちに塩こしょう、コンソメをふりかけ、よく冷ます。
- ⑥ ⑤にゆで卵、ブロッコリー、ツナ、マヨネーズを入れ、和えたら出来上がり。



## 材料 (4人分)

|        |          |
|--------|----------|
| さつまいも  | 250g     |
| 塩      | 適量       |
| こしょう   | 適量       |
| コンソメ顆粒 | 1~2つまみ   |
| ツナ缶    | 1缶(70g)  |
| マヨネーズ  | 50g      |
|        | (大さじ3.5) |
| 卵(ゆでる) | 1個       |
| ブロッコリー | 60g      |

ツナの代りに  
カニカマ、ゆでたウインナーを  
入れても美味しい。



## さつまいものデリサラダ

## 編集後記

熊本地震では当院からDMATが出勤しました。DMATは災害現場で活動するイメージがありますが、被災した病院の支援や物資の支援、搬送調整、本部運営など活動は多岐にわたります。そのため、隊員は様々な訓練や研修に参加し、災害のエキスパートとして備えています。地震や大雨など、災害のニュースが増えています。日頃の備えは十分でしょうか？病院の場合、備えになるのがBCP(事業継続計画)です。災害時、病院に求められるのは医療を止めないことです。電気や水が使えない、職員が集まらない、医薬品などが届かない。そんな状況でも医療を提供するため、何を優先し、誰が何をやるのかをあらかじめ考えておきます。当院ではDMAT隊員を中心に、自家発電は何時間もつか、貯水槽の水は何時間もつか、普段の業務とは無縁のことを議題にしてBCPの検討を続けています。ご家庭でも、平時のうちに「3日間停電したらどうする？」と、具体的に考えてみてはいかがでしょうか。(編集委員)

# 糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ

『CGMってどんなもの?』

Part.2

## CGMのメリットと注意点

### CGMのメリット

#### 1 「痛み」が少ない

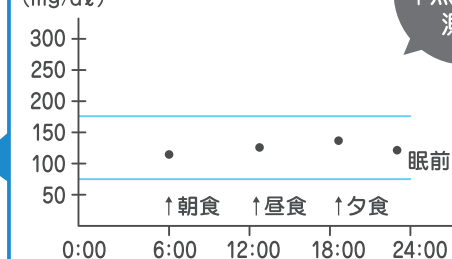
従来の自己血糖測定では、毎回指先に針を刺して採血する必要がありますが、CGMではセンサーを装着するだけで自動的にグルコース濃度値を測定できます。2週間程度でセンサーを交換する仕組みです。

#### 2 連続したデータが得られる

従来の血糖測定では、1日数回測定した時の「点」でしか血糖の動きを把握できませんでした。CGMでは「線」として血糖変動を可視化できます。さらに、CGMを利用している方は、今の値をリアルタイムで知ることができます。また、血糖が上昇傾向か下降傾向を示す矢印表示により、これからの変化を予測することもできます。矢印を見ながら「上がってきたぞ!」「そろそろ下がるかも?」と血糖の動きを読めることで、自分の体と会話するように、日々の食事や運動の工夫や低血糖の予測や予防ができるようになります。気づきが積み重なって、自分らしく、無理のない生活の質の向上に役立ちます。

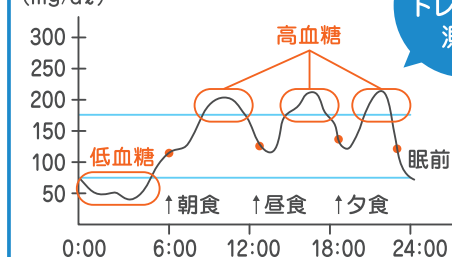
#### 3 センサーを付けたまま、運動(水泳も)、入浴(温泉も)可能

(mg/dL) 自己血糖測定の場合



従来の「点」での測定

(mg/dL) CGMの場合



血糖トレンドの測定

### 医療者にとってのメリット (CGMでわかること)

CGMは非常に有用です。連続したデータを分析することで、夜間や無自覚低血糖の有無や食後高血糖のパターンなど、これまで見えにくかった、わからなかった血糖変動を把握できます。これにより、安全かつ効果的な治療調整が可能となりました。CGMは、糖尿病治療の質を大きく高めます。

### CGMで注意すること

メリットがある一方で、いくつかの注意点があります。一番注意すべき点は、**血糖値と異なる**という点です。血糖値は血液中のグルコース濃度の値であり、指先採血によって直接測定します。CGMは間質液中のグルコース濃度の値になるので、そもそも見ている値が異なるという点に注意が必要です。値の誤差だけでなく、タイミングの誤差もあることに注意が必要です。一般的に血糖変動が起こってから、5~15分ほど遅れて間質液の値が変化と言われています。「体調がいつもと違う」「低血糖のような症状がある」「値がいつもより低い・高い」といった場合や、センサー装着後、数日は誤差が出やすいことがあります。そんな時には、指先採血による血糖測定で確認する必要があります。また、装着部位のテープがぶれやセンサーによるアレルギー反応といった皮膚トラブルにも注意が必要です。



今回は「CGMってどんなもの? Part.3」です。お楽しみに。