



糖尿病だより vol.22



柏たなか病院
糖尿病サポートチーム
(2025年1月)



テーマ：「冷え性」

糖尿病センター長 山内先生より



冷え性と言えば若い女性、のイメージですが、中高年の男性にもよく見られます。男の冷え性は“キモい”と言われるそうなのでだまっているのかもしれませんが。若い女性の冷え性は手足に出るのに対して、中年では足だけに出ることが多いようです。

“冷える”感じとは、体から熱が逃げていく時に脳が出す単なるアラームです。本当に熱がないのは低体温です。よく、体温が35℃しかないと心配されている方がいますが、もし事実なら死んでいます。たいていは腋の下での体温測定が不正確だけで、婦人科体温計で口の中の体温を測れば正常なはずです。

冷え性対策は熱を生み出すか、今ある熱を保持するかです。太って脂肪が多いと見た目あったかそうですが、アザラシと違うので冷え性にもなります。脂は火で燃やさない熱にならないからです。体の中で熱を出せるものはほぼ筋肉だけです。元々男より筋肉が少ない女性が過剰なダイエットをしたり、中高年が運動不足だったりして筋肉が落ちると、発熱不足で冷え性になります。糖尿病では代謝の異常で筋肉は壊されやすくなり、冷え性の原因になります。なぜアザラシが冷え性にならないか？ 運動が十分で筋肉がたっぷりあって熱を出していて、さらに厚い脂肪で熱が外に出ていかないからです。

対策は明らかですね。といっても筋肉は激しい運動でしか増えない上時間もかかるので、当面は体の中を温めることです。この際のコツは、冷えている手や足だけを温めるのではなく、全身を回る血液を温めることです。首回りや腋、足の付け根など、太い血管があるところにカイロを置いたり、温かい飲み物や食べ物を胃に入れて近くの心臓の血液を温めることです。漢方薬が有効な方もいます。



管理栄養士 土生より

コンビニ食の選び方

糖尿病の方が、上手にコンビニ食を活用するには「組み合わせ方」が大切になります。「主食+主菜+副菜」をそろえることを意識しましょう！

◆おにぎり+主菜（温泉卵、冷奴、納豆など）+副菜（豚汁、お浸しなど）

*「おにぎりだけ」など炭水化物のみの食事は血糖値を急上昇させる要因になるため、おかずも一緒に食べるようにしましょう

おにぎりの具材例



昆布
167kcal



梅
181kcal



鮭
190kcal

◆サンドイッチ+（豆乳、牛乳、無糖ヨーグルトなど）
+副菜（野菜スープ、海藻サラダなど）

- 無糖ヨーグルト、牛乳はカルシウムが豊富でたんぱく質補給にも適しています
- 具沢山のスープは、野菜の摂取量を増やすことができるためおすすめです

サンドイッチの例



ハムレタスサンド
280kcal



海老とブロッコリーのサンドイッチ
280kcal



ミックスサンド
290kcal