

やけど(やけど)注意!

熱傷(やけど)は、皮膚に様々な熱源(熱い液体や金属、炎など)が接触することにより障害を生じた状態で、日常生活でもっと多いけがの一つといわれています。

熱いものだけではない!

やけどは熱いものばかりではなく、「あたたかくて気持ちがいい」程度の温度でも、長時間触れることで低温やけどを起す場合があります。低温やけどはゆっくり進行するために熱さや痛みを感じにくく、気がついたときには皮膚の深部に達する重症のやけどになっているケースも多くみられます。

こまめなチェックを!

糖尿病で、血糖値が高い状態(高血糖)が続くと、動脈硬化などにより血管が狭くなり、血液の流れが悪くなる循環障害により、しびれや感覚が鈍くなるなどの知覚障害が出ることで、ケガをしても認識できないなどの症状が現れることがあります。予防のためには、日頃から自分の足をよく観察することが大切です。1日1回は足をよく観察し、やけどを起してないか、水ぶくれや小さな傷ができてないかなど確認しましょう。もし、やけどや傷に気付いたら、主治医の先生に相談しましょう。

Drからのメッセージ

元旦に能登の地震がありました。寒い時期に体育館などに避難するとストーブやこたつで足先をやけどする方が多くあります。ストーブ、こたつなどには直接、足がつかない様に気を付けてください。

冬のやけどを防ぐために..

① 暖房器具の取り扱いに注意する

こたつや湯たんぽなどの足だけを温める器具は、なるべく使わない。カロリーヌさんストーブなどに足を近づけすぎるとだめです。暖房は部屋全体を暖くしましょう。

② 「低温やけど」に注意!

電気カーペット、電気毛布などは、設定温度を低くし、長時間の使用は控えましょう

③ お風呂に入る前は、湯加減を必ずチェックする

湯船に入る前には、必ず手で湯加減を確認しましょう。熱さに! お湯でも平気で入って、やけどをすることがあります。

★こまめに足をチェック

★いつも足に注意を。



カロリーヌさんのおすすめメニュー

ピリ辛大根ステーキ



★糖尿病3大合併症の1つ

～神経障害～

高血糖が続くと発症・進行し、足部(足の感覚低下、足潰瘍、足壊疽など)のような症状が現れます。多発神経障害では、感覚神経障害(足のしびれ、冷え、つりなど)、や自律神経障害(立ちくらみ、排尿障害、便秘、下痢、勃起障害など)、の症状が現れます。感覚神経障害の症状は、主に足の先から現れることが多いので注意しましょう。

材料(2人分)

鶏ひき肉 160g 大根 1/2本(660g) 小ねぎの小口切り 適量
A:水4カップ みりん 大さじ3 砂糖 大さじ2 酒 大さじ2
ほんだし 小さじ2
B:しょうゆ 大さじ4 塩 少々 C:水 大さじ2
片栗粉 小さじ2

- ① 大根は2cm幅の輪切りにし、皮をむいて面取りをし、片面に十字の隠し包丁を入れる。
- ② 2鍋に(1)の大根、たっぷりの水を入れてかために下ゆでをし、湯を捨て、A、鶏ひき肉を加え、大根がやわらかくなるまでアクを取りながら煮る。
- ③ 3Bを加え、大根に味がしみこむまでさらに煮る。
- ④ 4Cの水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛り、小ねぎを散らす。

引用:味の素レシピ

<1人分>	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	172kcal	9.6g	3.4g