

北病院

耳より情報



「しめじ」と「えのき」と糖尿病



北病院外来
糖尿病看護認定看護師

前田 るみ

秋の味覚を代表する食材のひとつ「きのこ」は、食物繊維が多く低糖質でおすすめの食品です。しかし生涯避けたい糖尿病と関連する「きのこ」があります。それは「しめじ」と「えのき」という合併症です。

高い血糖が長く続くと合併症が出てきます。その代表が神経障害の「し」、眼の網膜症の「め」、腎症の「じ」、頭文字をとって「しめじ」です。では「えのき」は何でしょう。壊疽（えそ）（足の潰瘍（かいよう）や壊死（えし））の「え」、脳梗塞の「の」、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞など）の「き」で、全身の太い動脈が障害されて現れる「えのき」です。脳梗塞や心筋梗塞などはある日突然おこり、生活の質を著しく損ないます。予防には、血糖の改善とともに血圧や脂質・体重のコントロールがより重要になります。禁煙もきわめて重要なポイントです。これから寒くなる季節にむけリスクが高まる心筋梗塞など、何としても防ぎたい合併症です。