

# みなみ赤塚クリニック通信 H28 夏号

## ☆足のトラブル ほうかしきえん 蜂窩織炎とは？☆

- ・症状 肌が熱を持って赤く腫れ、その範囲が急速に拡大します。腫れている部分を押しすと傷みます。熱が出る事もあります。
- ・原因 ケガによる傷口や白癬（みず虫）等から細菌が皮膚に入り込み、皮下組織の深い部分に侵入します。
- ・予防 虫さされに注意する。刺された部分はひっかかず、患部を良く流水で洗い流して触らないようにしましょう。水虫を治療しましょう。蜂窩織炎を引き起こす細菌の侵入口の多くはみず虫の傷口です。
- ・治療 抗菌薬の内服または注射により治療します。糖尿病で抵抗力が低下している場合には入院が必要になる場合もあります。異常を感じたら早めに診察を受けて下さい。



### 今月の料理

《ゴーヤと玉ネギのおかか炒め》

材料（1人分）

ゴーヤ	50g
玉ネギ	50g
かつお節	1/2パック（約1.5g）
ごま油	4g（小さじ1）
減塩めんつゆ	9g（大さじ1/2）
酒	18g

エネルギー：90Kcal 塩分：0.5g 食物繊維：2.3g  
表5に分類される油は、摂り過ぎると血糖コントロールを乱します。  
1食につき1gが良いとされています。

自分にあった靴を選ぶ事は重要です。時々、ぶかぶかの靴を履いている方を見かけます。サンダルや裸足は足を傷つける事があります。ご自分の靴を見直してみましょう

### 靴選びのポイント



### ●ハイキングのご案内●

今年度の秋のハイキングは碓氷峠へ行きます！！

- ・日時 平成28年10月29日（土）
  - ・コース 健脚コース：約9キロ  
ゆったりコース：約6キロ
  - ・費用 お1人様 6,500円税込（お弁当付き）
- ※7/4から募集開始しております。詳細はスタッフまで♪  
●6月19日（日）茨城県糖尿病協会“ウォークラリー”“勉強会”へ参加してきました。  
今年水戸偕楽園公園で開催されました。とても暑かったですが楽しく学ぶ事ができました。来年も是非ご参加ください♪