

糖尿病を知ろう!

Vol.1

糖尿病看護認定看護師 藤原 美穂

糖尿病とは血液中のブドウ糖の量が増え、血糖値が高くなる病気です。血糖値は膵臓から出るインスリンというホルモンの働きによって一定に保たれています。

しかし、糖尿病ではインスリンの分泌が少ないことやインスリンが効きづらいことによって血糖値が高くなってしまいます。

糖尿病の初期には自覚症状は軽度ですが放っておくと合併症を生じてしまいます。

糖尿病の自覚症状

- 喉が渇く
- トイレが近くなる
- 体重が減る
- 身体がだるい

合併症 しめじとえのき

- し：糖尿病性神経障害
- め：糖尿病性網膜症
- じ：糖尿病性腎症
- え：壊疽
- の：脳血管障害（脳梗塞）
- き：狭心症、心筋梗塞



糖尿病になりにくいからだをつくる

●インスリンの働きを良くする

インスリンの働きを良くするには、肥満を防止し、体重を適正にコントロールすること、歩行、体操、筋肉トレーニングなどの運動を行い、常日頃からだるさをよく動かすことです。

●血糖値が高くなるのを防ぐ

血糖値は食べ物が体内で消化、吸収されることで上昇します。食過ぎや清涼飲料水の飲み過ぎ、間食、夜食なども血糖値が上がる原因になってしまいます。

●合併症を防ぐ

血糖値のコントロールの指標としてHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)という検査項目があります。HbA1cは過去1~2ヶ月の血糖値の平均値を表します。血糖値が正常でもHbA1cが高い場合は過去1~2ヶ月の間に血糖値が高くなっていたことがわかります。合併症を予防するためにはHbA1cを7%未満にすることが推奨されています。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザの予防接種の予約を9月30日より開始します。今後のインフルエンザと新型コロナウイルス感染症に係る国の動向により、予定を変更する場合があります。ご理解、ご協力の程よろしく申し上げます。

●申込み方法

【完全予約制】

予約受付期間:9月30日(木)~定員に達し次第、予約受付終了
ご予約:☎043-486-1155(予約専用)
(平日8:30~17:00)

●接種期間

小児:10月18日(月)~1月14日(金)
大人:11月29日(月)~12月23日(木)
※上記期間中の月・木曜日(祝日を除く)



その他料金等詳細は病院ホームページをご確認ください。

佐倉市がん検診予約受付中



健診センターでは、佐倉市のがん検診の予約を受けています。佐倉市より受診券セットが届いている方は、ぜひご受診ください。コロナ禍で、健康診断の受診控えによる病気発見の遅れが、世の中で問題となっています。あなたとあなたの大切な方の笑顔のために、受診をお勧めします。受診は完全予約制の為、事前の予約が必要となります。詳細は下記までお問い合わせください。

●ご予約・お問い合わせ

聖隷佐倉市民病院 健診センター
☎043-486-0006(平日8:30~17:00/土8:30~12:00)

新任医師紹介

10月より2名の医師が就任しました。どうぞよろしく申し上げます。



整形外科 ^{おくわき しゅん} 奥脇 駿 (医籍2015年)

●出身地→茨城県つくば市 ●好きな食べ物→和食 ●好きな色→特にありません ●趣味→ラグビー観戦 ●一言→脊椎外科を中心に多くのことに取り組まさせていただければと思います。至らぬ点も多くあると思いますがご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。



内科ローテート ^{たかはし さだむ} (腎臓内科・消化内科) 高橋 禎 (医籍2018年)

●出身地→神奈川県 ●好きな食べ物→ラーメン ●好きな色→青 ●趣味→野球、音楽 ●一言→10月からお世話になります。至らぬところも多々あると思いますが、一生懸命精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

面会について

院内感染防止のため、面会についてのご案内を随時ホームページに掲載しています。

ご来院の際は病院ホームページをご確認の上、面会をお願いします。患者さんやご面会の皆さんにはご迷惑やご不便をおかけして申し訳ありませんが、入院患者さんへの感染予防のため、ご理解・ご協力をお願いします。

●病院ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>



大腸がん検診を毎年受けていますか?

健診センター 看護師 立原 純

大腸がんは40歳くらいからかかる人が増え、年間13万人が新たな大腸がんにかかり、5万人が命を落としています。部位別がん死亡率でも女性の1位、男性の3位と増加している病気であることは皆さんご存知のとおりです。大腸がんは進行するまでほとんど自覚症状がありませんが、早期のうちに治療すれば9割以上が治癒すると言われています。

●毎年大腸がん検診を受けましょう。

毎年便潜血検診を受けることで、大腸がんによる死亡率は下がると言われています。特に大腸がんが増えてくる40歳以上の方は毎年便潜血検査を受けましょう。40歳以上の方は市町村検診として助成を受けることができます。

●便潜血検査の結果が陽性の場合、精密検査を受けましょう。

便に血が混じったのが痔や生理のせいだと思わず精密検査を受けましょう。

便潜血陽性者の3人に1人ががんやポリープが見つかっています。

●50歳を過ぎたら大腸カメラを受けましょう。

便潜血検査だけでは探し出せない大腸がんもあります。大腸カメラを受けたことがない方は一度検査を受けて、ご自身の大腸の中を確認しておくことが大事です。大腸がんがなかったとしても大腸腺腫が見つかった方は注意が必要です。大腸腺腫は大腸ポリープの8割りを占め、将来がん化するかも知れない良性のポリープです。50歳の時点で大腸に腺腫があるかないかで、自分が大腸がんになりやすい体質なのか、なりにくい体質なのかを知ることができます。

高齢者や心臓などに病気のある方は大腸カメラが体へ大きな負担となるかもしれません。必ず、主治医に相談しましょう。



【参考資料】NHK健康チャンネル2021年5月7日

栄養科通信

柿の栄養について

秋が旬の柿には、多くの栄養素が含まれています。ビタミンCやカロテン、食物繊維やカリウム等が豊富で、風邪や貧血の予防、血圧降下の作用に効果があります。

また、柿は渋み成分としてタンニンを含んでいます。柿の実の黒い斑点は、タンニンが固まったものです。渋柿に含まれるタンニンは渋抜きをすることで甘柿と同じ構造に変化するため渋みが抑えられ、そのまま食べることができます。このタンニンはポリフェノールの1種です。ポリフェノールは抗酸化作用を持つため、生活習慣病予防の効果も期待できると言われています。また、ウイルスの不活性化に有効という研究結果も報告されています。

今回は柿なますの作り方を紹介します。ぜひ試してみてください。

柿なます

(5人前)

材料

- 柿.....1/2個
- 大根.....1/3本
- 塩.....小さじ1/3
- 甘酢.....大さじ1
- 食酢.....大さじ1
- 上白糖.....大さじ1

作り方

- ①大根の皮をむき、千切りにしたものを塩でもみ、5分程度おく。水気が出てきたら絞る。
- ②柿は皮をむき、千切りにする。
- ③甘酢、大根、柿を合わせ、味が馴染んだら完成。



【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 22kcal ◎たんぱく質: 0g ◎脂質: 0g
◎炭水化物: 0.7g ◎食塩相当量: 0.3g

管理栄養士 船越 由衣

聖隷

10月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Oct.1.2021
発行者/鈴木 理志

vol. 207

感染対策のご協力ありがとうございます。



正面玄関では検温装置(サーモグラフ)、時間外出入口では非接触型温度測定・消毒機を設置し、検温チェックを行っています。

*糖尿病を知ろう!

- *インフルエンザ予防接種のお知らせ/佐倉市がん検診予約受付中
- *新任医師紹介/面会について
- *大腸がん検診を毎年受けていますか?
- *各科外来担当および診療内容
- *帰脾湯・加味帰脾湯
- *栄養科通信「柿の栄養について」



愛をテーマに、継続とともに

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

