

糖尿病を知ろう!

Vol.3

栄養科 管理栄養士 佐野 百合子

糖尿病の食事療法は個人によって異なるため、当院では医師の指示のもと個別に栄養相談を行っています。糖尿病の要因のひとつに生活習慣があげられます。まずは食生活を振り返り、生活習慣を整えましょう。

●適正なエネルギー量の食事を摂取しましょう

適正な体重を保ちながら、日常生活に必要なエネルギー量の食事を摂取しましょう。とりすぎは血糖コントロールを悪化させるので注意しましょう。適正な1日の摂取エネルギー量は、年齢、性別、身長、体重、日々の生活の過ごし方などによってひとりひとり違うため、主治医と相談しましょう。

●1回の食事で主食・主菜・副菜を揃え、バランスよく食べましょう

主食：ごはん、パン、麺類などの炭水化物

主菜：肉、魚介類、卵、大豆製品を使用したタンパク質源のおかず

副菜：野菜、海藻、きのこなどを使ったビタミン・ミネラル源のおかず

*野菜や海藻、きのこ類に多く含まれている食物繊維は、食後の血糖上昇を抑える効果があるため、最初に摂取するのがおすすめです。

*間食やクリスマスケーキなどの甘いものは運動前や食後に食べることで血糖値に影響しにくいと言われています。

*ゆっくりよく噛んで食べることで満腹感を味わえ、食べ過ぎ防止になります。



●規則正しく食事を摂取しましょう

食事後は必ず血糖値が上がります。食事の時間がバラバラであることや1日のどこかの食事を抜いて長時間空腹であることなどは早食いや大食いにつながります。その結果、血糖値が低すぎることや血糖値の急上昇に繋がります。そのため、1日3食を基本に決まった時間に食事を摂り、毎日同じ時刻に血糖値が上がる、下がるというリズムを作ることが大切です。

皮膚科診療日変更のご案内

2021年12月より、皮膚科の水曜日が閉鎖となります。

12月より月曜・木曜・金曜
(受付15:00まで)

皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご了承いただけますようお願い申し上げます。

皮膚科の診療が水曜日閉鎖です。ご注意ください。



マイナンバーカードの保険証利用について

12月1日より当院でもマイナンバーカードの保険証利用が開始となります。

専用機器で手続きを行うと、保険証確認窓口に行かず、保険証確認を行うことが可能になります。

【利用方法】

マイナンバーカードを専用の機器にかざします。顔認証またはパスワードの入力をし、本人確認を行います。

【設置箇所】

- ・自動支払機となり
 - ・総合受付(インフォメーション)
- *変更する場合があります。ご了承ください。

★マイナンバーカードの保険証利用をするためには事前には事前にマイナポータル等での申込みが必要です。



申し込みはこちらのQRコードから!!



新任医師紹介

12月より1名の医師が就任しました。どうぞよろしく申し上げます。



たかしま す み え
耳鼻咽喉科 高島 寿美恵 (医籍2013年)

●出身地→長崎県 ●好きな食べ物→梨 ●好きな色→水色 ●趣味→ドライブ ●一言→嚙下障害を学びに行かせて頂きます。1年間という短い時間ですが、精一杯頑張るつもりです。県外で生活すること自体初めてなので、千葉県も満喫したいとワクワクしています。

年末年始の休診についてお知らせ

12月29日(水)~1月3日(月)は休診です。

- ◎休診期間中のお薬が必要な方は、12月28日(火)までに来院ください。
- ◎休診期間中に受診を希望される方は、来院前に必ずお電話にてお問い合わせください。

☎043-486-1151(代)

*番号のかけ間違いにご注意ください。

なお、年始は1月4日(火)より通常通り診療を開始いたします。

《新型コロナウイルス感染拡大防止に伴うお願い》

- ◆新型コロナウイルス感染症を疑う場合の受診は必ず所轄保健所に連絡し、指示を受けてください。
- ◆休診期間中は救急時間外出入口をご利用ください。(正面玄関は終日閉鎖しています)
- ◆休診期間のご面会は、病院ホームページをご確認の上ご来院ください。
*感染状況に応じ変更する場合があります。

冬もこまめな水分補給で潤いを! ~冬の乾燥対策と感染予防~

健診センター 看護師 宮里 久美子

寒さが身に染みる季節となりました。今年の冬も昨年に続き、感染症の流行が気になる方も多いのではないのでしょうか?最近では手洗いや消毒、マスクの着用は皆さんの日常的な習慣となりました。感染予防をさらに強化するために、こまめな水分補給をしながら健やかに冬を乗り越えましょう!

潤いを保つには?

冬は皮膚や喉、鼻などの粘膜が乾燥しやすく、喉や鼻に細菌やウイルスが付着しやすいため、感染が起こりやすい状態となります。喉が渇く前のこまめな水分補給を意識しましょう。

★こまめな水分補給を大切にしましょう

具体的な必要水分量は年齢や体重で異なります。以下の計算式をご参考に1日に6~8回以上に分けて摂りましょう。

【一日の必要水分摂取量の計算式(厚生労働省推奨)】

体重(kg)×年齢別必要量(ml)=必要水分量

【年齢別必要量】

30歳未満・・・40ml 30~55歳・・・35ml 56歳以上・・・30ml

【計算例】

50歳70kgの場合・・・70(kg)×35(ml)=2,450(ml)

寝ている間は補給できないため朝起きたら水分を摂る習慣をつけましょう。また、寝る前にも補給しておきましょう。しかし、摂り過ぎは睡眠の質を悪くし、冷えている飲み物は胃腸を冷やし体温や免疫力低下に繋がりますので常温や温かいものが良いでしょう。

★食事やおやつにも工夫をしましょう

食事にも水分補給は可能です。スープやみそ汁などを活用しましょう。また、水分が多い果物やゼリーを積極的に摂るのも良いでしょう。

★湿度管理で空気の潤いも保ちましょう

湿度が高いと細菌やウイルスは活動が急激に低下するため、湿度管理も必要です。湿度の目安は50~60%です。加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干して湿度を保ちましょう。

★マスクは潤い効果もあります

マスクの着用は細菌のウイルスを口内に侵入させないだけでなく口元の加湿によって鼻や喉の乾燥を防ぐためにも効果的です。

体を内側からも外側からも潤すことでご自身と大切な人を細菌やウイルスから守りましょう!

*心臓病・腎臓病などの疾患をお持ちの方は、飲水量について事前に主治医にご相談ください。

参考文献: 文部科学省後援 健康管理能力検定コラム

栄養科通信

冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ??

冬至とは一年の中で太陽の出ている時間が最も短く、夜が最も長い日で、今年12月22日です。

冬至に食べるものといえば、かぼちゃを思い浮かべる方が多いと思います。かぼちゃ(別名なんきん)のように「ん」が2つ入っているものを食べると運氣が上がるとされています。他にも、蓮根、人参、銀杏、寒天、金柑、うどん(うどん)があり、冬至の七草とも呼ばれています。昔は冬になると新鮮な野菜が収穫できなくなる地域もあったため、風通しのよい場所で長く保存ができるかぼちゃを冬至に食べて栄養をつけようという先人の知恵でもあります。

かぼちゃは栄養素を豊富に含んだ緑黄色野菜で、特にビタミンEは1日に必要な量の約60%を含んでいます。ビタミンEには強い抗酸化作用があり、体内で多量に発生すると動脈硬化やがんを引き起こす原因になるといわれている活性酸素を除去してくれます。

今回紹介するレシピはかぼちゃのいとこ煮です。小豆は昔から邪気を払うといわれており、かぼちゃと食べるとより一層運氣を呼び込めます。

かぼちゃのいとこ煮

(3人分)

材料

かぼちゃ……………300g(1/8個)
ゆで小豆……………200g
醤油……………大さじ1
水……………200ml

作り方

- ①かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にかぼちゃと水を入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで中火で煮る。
- ③ゆで小豆、醤油を加え、落とし蓋をして10分ほど弱火で煮る。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 164kcal ◎たんぱく質: 4.4g ◎脂質: 0.3g
◎炭水化物: 40.3g ◎食塩相当量: 0.9g

管理栄養士 岡田 陸聖

聖隷

12月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Dec.1.2021
発行者/ 鈴木 理志

vol.
209



※2020年撮影

今年も残りわずかとなりました。皆さんは今年はどうな1年でしたか? 楽しいクリスマス、年末年始をお過ごしください。

- *糖尿病を知ろう!
- *皮膚科診療日変更のご案内/マイナンバーカードの保険証利用について
- *新任医師紹介/年末年始の休診についてお知らせ
- *冬もこまめな水分補給で潤いを!
- *各科外来担当および診療内容
- *瘀血と駆瘀血剤(2)
- *栄養科通信「冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ??」

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/

