

## 糖尿病の駅ご存知ですか？

糖尿病看護認定看護師 高橋 弥生

成人の6人に1人が糖尿病か予備軍とみられています。糖尿病は生活習慣病の一つで、生活そのものが治療となってきます。糖尿病を駆けたとすると、「正常駅」「予備駅」「糖尿病駅」「合併症駅」になります。さて、皆さんはどの駅で停車していますか？それとも次の駅に向かっていますか？まず、自分の糖尿病がどのあたりにいるのか知つておくことが大切になります。

それでは、一つ一つの駅について少しお話ししましょう。

「正常駅」の方は、採血検査で血糖値やHbA1cという1～2ヶ月の平均血糖値などが正常な人が停車する駅です。ここに停車している方は、糖尿病を発症させないことです。そのために、生活習慣が大切になってきます。定期的な運動をおこない、適正体重を保つことがコツになります。

「予備駅」の方は、健診や採血結果で「境界型」と医師から言わされた方が停車している駅です。「糖尿病の気がある」と言われただけと安心せず、生活習慣を見直し、定期検査を受けることが最も大切です。定期検査をおこなう度に自分が「糖尿病駅」に近づいていないか、現状を知つておきましょう。

「糖尿病駅」に到着した方はあきらめないでください。まだまだ大丈夫です。血糖コントロールをよくすることで、より「正常駅」に近づくことができます。そのために必要なことは①食事療法②運動療法③薬物療法になります。この3つは、自転車にたとえると、前輪が食事療法、後輪が運動療法で薬物療法は補助輪になります。つまり、最も大切なことは食事療法と運動療法で、うまくいけば補助輪が外れるということになります。また、定期受診を忘れないでください。いずれにしても乗りこなすのは自分自身です。

最後に「合併症駅」ですが、ここで知つておいてほしいことは、合

併症駅には血糖コントロールを改善することで逆戻りできる場合と、合併症駅で止まるか、もしくは更に悪化する場合があるということです。でも、がっかりするのはまだ早いです。自分の生活に合った運動や食事の工夫、毎日の生活を見直すことで電車の加速を緩めたり、止めることができます。

このようにいすれの「駅」でも大切になってくるのが食事や運動など毎日の生活習慣です。でもこの食事療法や、運動療法が難しいですよね。「失敗した…」と思った経験はありませんか？大丈夫です。それは失敗ではありません。その方法が合わなかつただけです。あきらめないでください。もちろん、毎日決められた適正カロリーの食事をとり、適度な運動ができるよう努力してみてください。大切な腸を健康に保つためには、日頃から便秘をしないように生活のリズムを整えたり、適切な運動や水分摂取、食事量やバランスに気をつけることが必要です。

## 栄養科通信

### 健康の源は「腸」にあり

腸は人の臓器の中で最大の免疫器官と言われています。外から体内に入ってきた病原菌などを守るために、免疫細胞がたくさん作られています。しかし、腸内環境が悪化するとこの防衛機能は弱まってしまいます。大切な腸を健康に保つためには、日頃から便秘をしないように生活のリズムを整えたり、適切な運動や水分摂取、食事量やバランスに気をつけることが必要です。

お通じを良くする食事の大きなポイントとして、食物繊維やビタミンC、カリウムなどの栄養素をとることが挙げられます。その中でも食物繊維は現代の食事で不足しがちな栄養素であり、多く含まれている食品に穀類・いも・豆・フルーツ・海藻・きのこなどがあります。今回は便秘に効果のある食物繊維・ビタミンC・カリウムの3つがバランスよく含まれた旬のさつま芋を使った簡単なサラダをご紹介します。

### さつまいもサラダ

レシピ(1人前)

材 料	さつま芋……80g 玉葱……20g きゅうり……15g レーズン……8g	マヨネーズ……15g 食塩……0.5g こしょう……少々
-----	---	------------------------------------

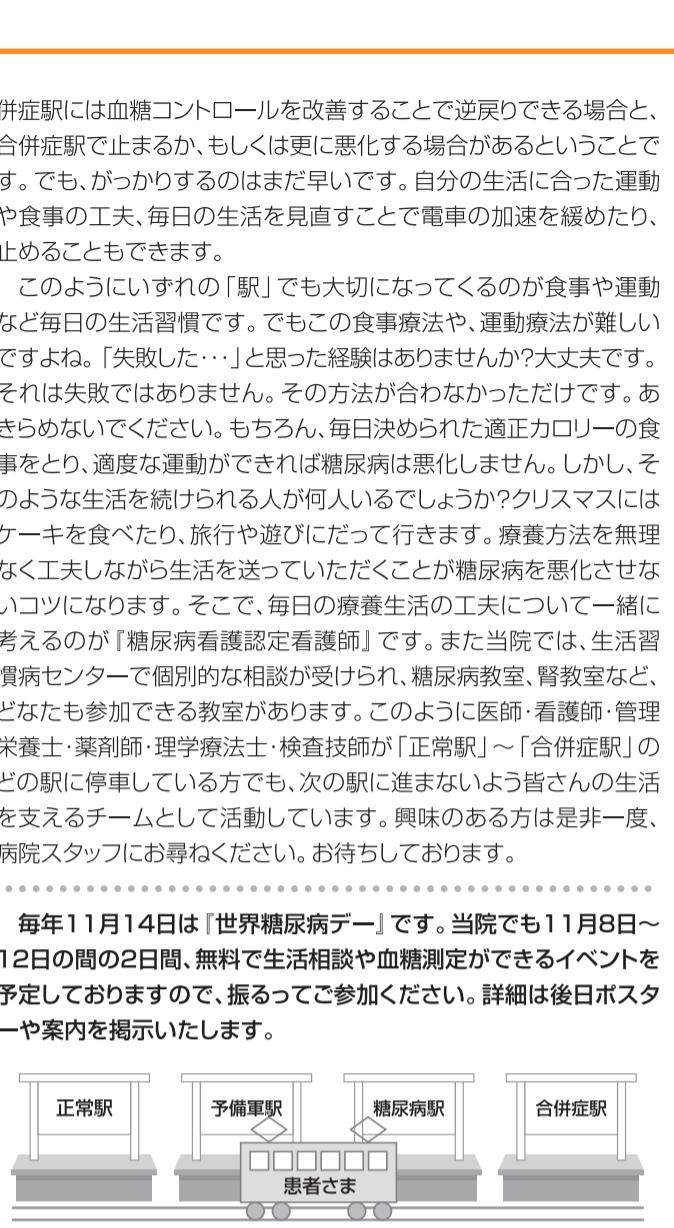
#### 作り方

- ① さつま芋は皮をむき、1cm角に切り弱火で10分程度ゆでる。
- ② 玉葱ときゅうりは薄く切り、軽く塩もみしておく。
- ③ さつま芋が冷めたら、②と材料を全て加えて混ぜ合わせる。  
※ サラダ菜などがあれば彩りよく盛付けられます。

#### (栄養成分) 1人分

◎エネルギー:242.4kcal ◎たんぱく質:1.7g ◎脂質:11.5g  
◎炭水化物:34g ◎塩分:0.8g ◎食物繊維:2.6g ◎ビタミンC:26mg  
◎カリウム:486mg

管理栄養士 渡辺ともみ 塚本 愛珠



## 聖隸

### さくら通信

10月号

Seirei Sakura Tsushin

Oct.7.2010

発行者/南 昌平

vol. 75



C病棟では9月17日(金)、お月見をしました。  
病棟内にはお月見の飾り付けがなされ、うさぎに扮した病棟スタッフが  
病室を回り、患者さまにお菓子をお届けしました。

\*一緒に働きませんか？ 地震防災訓練を行います  
聖隸コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報  
\*夜泣き \*糖尿病の駅ご存知ですか？  
\*各科外来担当および診療内容 \*ストレス対処法(前編)  
\*栄養科通信「健康の源は「腸」にあり」

聖隸佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8969 http://www.seirei.or.jp/sakura/

## 一緒に働きませんか？

聖隸佐倉市民病院では看護師を募集しています。  
充実した教育体制と柔軟な勤務形態、多様な福利厚生制度  
であなたのキャリア開発を支援します。お気軽にご連絡ください。  
●問合せ先:聖隸佐倉市民病院 経営事務課  
TEL.043-486-1151(代表)



## 地震防災訓練を行います

下記の日程にて地震防災訓練を行います。訓練は「トリアージ」を取り入れています。「トリアージ」とは、病気やケガの緊急度や重症度を判定して治療や後方搬送の優先順位を決めることがあります。災害時の制約された条件下で1人でも多くの傷病者に対して最善の治療を行うためには、病気やケガの緊急度や重症度によって治療や後方搬送の優先順位を決めることが必要になります。  
緊急時に迅速な対応が出来るよう病院全体で訓練いたしますのでご理解とご協力をお願いいたします。  
【地震防災訓練】日時: 10月15日(金) 16:00~17:30

## 聖隸コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報

### [ドクターピローのご紹介]

ドクターピローは100%天然ラテックスフォームを使い、最高の眠りをお約束する、正反発の枕です。まるで、海の中で大きな腕に抱かれて眠るような、独特の感覚です。

### [製品の特長]

☆底づきしない  
どんな頭、首、肩でもフィットする2サイズ。マシュマロの柔らかさでありますから、底づきません。  
☆天然の殺菌力  
雑菌などを半永久的に殺菌するほか、ダニも寄り付きにくい素材なので、常に衛生的です。  
☆真冬でも硬くならない  
低反発枕と違って、真冬でも硬くならないので、年中通して安定した眠りをご提供できます。



聖隸コミュニケーションセンター佐倉店にて、各サイズ11,340円で販売中です。是非お立ち寄りください。

●聖隸コミュニケーションセンター佐倉店 ☎043-486-1585

## 各科外来担当および診療内容

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しく述べた場合は、専門外来へお問い合わせください。

■月に一度、保健検証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00～11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受け付けています)

●診療に関するお問い合わせ **直通043-486-8111**

●予約受付・変更………直通043-486-1155

●月曜受付………15:00～17:00(土は12:00まで)

●夜間受付………**代表043-486-1151**

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

■各科外来担当

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しく述べた場合は、専門外来へお問い合わせください。

■月に一度、保健検証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00～11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受け付けています)

●診療に関するお問い合わせ **直通043-486-8111**

●予約受付・変更………直通043-486-1155

●月曜受付………15:00～17:00(土は12:00まで)

●夜間受付………**代表043-486-1151**

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

■各科外来担当

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しく述べた場合は、専門外来へお問い合わせください。

■月に一度、保健検証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00～11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受け付けています)

●診療に関するお問い合わせ **直通043-486-8111**

●予約受付・変更………直通043-486-1155

●月曜受付………15:00～17:00(土は12:00まで)

●夜間受付………**代表043-486-1151**

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

■各科外来担当

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しく述べた場合は、専門外来へお問い合わせください。

■月に一度、保健検証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00～11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受け付けています)

●診療に関するお問い合わせ **直通043-486-8111**

●予約受付・変更………直通043-486-1155

●月曜受付………15:00～17:00(土は12:00まで)

●夜間受付………**代表043-486-1151**

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

■各科外来担当

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しく述べた場合は、専門外来へお問い合わせください。

■月に一度、保健検証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00～11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受け付けています)

●診療に関するお問い合わせ **直通043-486-8111**

●予約受付・変更………直通043-486-1155

●月曜受付………15:00～17:00(土は12:00まで)

●夜間受付………**代表043-486-1151**

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

■各科外来担当

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しく述べた場合は、専門外来へお問い合わせください。

■月に一度、保健検証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00～11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受け付けています)

●診療に関するお問い合わせ **直通043-486-8111**

●予約受付・変更………直通043-486-1155

●月曜受付………15:00～17:00(土は12:00まで)

●夜間受付………**代表043-486-1151**

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

■各科外来担当

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しく述べた場合は、専門外来へお問い合わせください。

■月に一度、保健検証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00～11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受け付けています)

●診療に関するお問い合わせ **直通043-486-8111**

●予約受付・変更………直通043-486-1155

●月曜受付………15:00～17:00(土は12:00まで)

●夜間受付………**代表043-486-1151**

■ホームページ [http://www.seirei.or.jp/sak](http://www.seirei.or.jp/sakura/)