

今年もやります！ 糖尿病週間イベント



糖尿病看護認定看護師 高橋 弥生

毎年11月14日は、「世界糖尿病デー」です。今年のテーマは「連携による糖尿病治療の継続」となっています。日本でも、11月14日～20日まで糖尿病週間として各地でイベントが開催されます。

現在では成人の4人に1人が糖尿病予備群ではないかといわれ、国民病といつても過言ではないくらいの糖尿病患者数は増加の一途をたどっています。糖尿病やその予備群の方に大事なことは、まず自分の体の状態を把握していただくことです。「症状がないから大丈夫」や「先生に『糖尿病の気がある』とだけ言われた」という声も多く聞かれます。糖尿病の初期は症状がないことが多いため、そのまま放置され気がついたときには合併症が進んでいくことがあります。まずは糖尿病を予防したり、悪化しないよう、そして合併症が発症・進行しないよう生活习惯を見直したり、適切な治療を受けることが必要です。

『糖尿病』はどのような病気か簡単に説明しますと、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなっている状態です。人が元気にしていくにはエネルギーが必要です。そのため私達は食事をとりますが、食事をすると体の中にエネルギーの素となる栄養素がとりいれます。通常はこの栄養素をうまくエネルギーに変えて体の中で使われます。しかし糖尿病になると、栄養素をうまくエネルギーに変えられず血液の中にブドウ糖としてそのまま残ってしまい、血糖値が高くなるのです。さらに放っておくと眼や神経、腎臓、そして心臓や脳などに障害がおきてしまうのです。このような状態になるには2つの原因があります。まずは体内に取り入れられた栄養素をエネルギーに変えるには、皆さんの体にあるすい臓からでているインスリンというホルモンが必要になりますが、このインス

リンが何らかの原因で分泌不足(インスリンが足りない状態)になるのです。そのため、いくら栄養素が十分にあっても体が利用できず高血糖となってしまいます。2つの原因是、肥満や食べ過ぎなどでインスリンの効果が十分に発揮されないことです。この2つの原因それぞれ、もしくは2つ組み合わさった状態が血糖値をあげてしまう原因となるのです。このような状態を予防したり改善するために今ご自身の体の状態を知っていただくことが重要です。

昨年に引き続き、今年も当院で「糖尿病週間のイベント」を開催します。昨年度は260名以上の方にご参加いただきました。

●日時…11月17日(木)・18日(金) 9:30～12:00

●場所…正面玄関ホール

●内容…身長・体重・血圧・血糖値(簡易測定)などの測定

希望がある方には生活相談や栄養相談を実施いたします。以下に血糖値の目安となる表を示しました。いつもの健康診断は空腹時が多いと思いますが、今回のイベントでは、食後の血糖値など測定してみてはいかがでしょうか? 食事を摂った時間を見ておいていただき、病院にお越しください。昨年同様、粗品も用意しております。日ごろの悩みを看護師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師などお会えします。ぜひ、皆さまでご来院ください。また、「総合病院で診てもらいたいけど、普段は近所の病院に行きたい」や「診察の待ち時間を減らしたいけど、何かあった時は総合病院で…」という皆さまの声にお応えすべく、当院では近隣の診療所やクリニックと連携し、皆さまの生活状況に応じた診療体制の提供をさせていただいている。ご興味のある方はイベント当日、スタッフまでお声かけください。

コントロールの評価とその範囲					
指標	優	良	可	不可	不十分 不良 6.5～8.0未満
空腹時血糖値(mg/dl)	80～110 未満	110～130 未満	130～160 未満	160 以上	
食後2時間血糖値(mg/dl)	80～140 未満	140～180 未満	180～220 未満	220 以上	

日本糖尿病学会より

栄養科通信

11月11日はピーナッツの日

ピーナッツは、今が旬の千葉県を代表する特産品です。10～11月に収穫の時期を迎えること、1つのさやに2つの豆が入っていて双子のようなところから11が2つ重なる11月11日をピーナッツの日としたそうです。

ピーナッツにさやがついたものは落花生と呼ばれています。これは花が咲き、しぼんだ後、花を支えていた茎から子房内と呼ばれる根のようなものが出てきて土の中に伸びていき、その先に実ができるところからつけられました。まさに「花から花」から「落花生」なのです。

ピーナッツは脂質、たんぱく質に富み、ビタミンB1,E、食物繊維を含んでいます。約半分が脂質ですが、この脂質はオリーブオイルなどで知られるオレイン酸を多く含んでいます。また、薄皮にはレシペラートールというポリフェノールの一種も含まれています。オレイン酸・ビタミンE・レスベラトールはどちらも抗酸化作用があり、動脈硬化や高血圧予防、コレステロールの抑制などが期待されます。乾燥したピーナッツの薄皮は渋みがあり食べにくいけれど、収穫しての生落花生は、さやごと塩を加えて茹でることで薄皮ごと食べられ、ほくほくとした食感の落花生を楽しむことができます。

栄養たっぷりのピーナッツですが、身体によい成分とはいえ脂質が多く含まれています。ピーナッツ25粒あたりのカロリーはカロリー1個分(ご飯100g)にも相当します。食べすぎには気をつけましょう!

ピーナッツ豆腐

レシピ(4人前)

材料
ピーナッツ(皮なし)…100g
くず粉…70g
水…500cc
塩…一つまみ

作り方

- ①ピーナッツと水300ccをミキサーにかけ小さく碎き、こし袋で絞る。
- ②鍋に水200ccとくず粉を入れ混ぜ合わせて溶かす。
- ③②に①のしぼり汁と塩を加え、弱火でとろみが出るまで混ぜながら加熱する。
- ④とろみがいたら、器に流し冷やし固める。

[栄養成分 1人当たり]

○エネルギー-163kcal ○たんぱく質:4.7g ○脂質:8.8g
○炭水化物:18.4g ○塩分:0.39g

管理栄養士 志田 陽子

チャレンジ
未来が変わる。日本が変わる。

25

聖隸

11月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Nov.4.2011
発行者/南 昌平
vol. 88



9/30に地震防災訓練を行いました。今年から担架搬送などの訓練も加えてより実践に近い訓練になりました。患者様にはご迷惑をおかけしたと思いますがご協力ありがとうございました。

*一緒に働きませんか？／「糖尿病週間のイベント」を開催します／

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

*～冷え症対策～ * 今年もやります！糖尿病週間イベント

*各科外来担当および診療内容

*栄養科通信「11月11日はピーナッツの日」



〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8896 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あなたのキャリア開発を支援します。お気軽にお連絡ください。また、身近に看護師として就職・復職をお考えの方いらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

●問合せ先：聖隸佐倉市民病院 経営事務課
☎043-486-1151(代表)



一緒に働きませんか？

昨年に引き続き、今年も当院で「糖尿病週間のイベント」を開催します。身長・体重・血圧・血糖値(簡易測定)などの測定を行ったり、希望がある方には生活相談や栄養相談を実施いたします。

皆様のご参加をお待ちしています。

●日時：11月17日(木)・18日(金) 両日とも9:30～12:00まで

●場所：1階ホール

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

セーフティームウォーカーのご紹介

つかまり立ちや、ついた歩きはできるけど、杖だけでは歩行が不安定という方に、両手で身体を支えることができる歩行器、セーフティームウォーカーをご紹介します。

製品の特長

立ちあがりをサポート

床からの立ち上がりに便利なグリップ付きです。

キャスター付きストッパー

後輪は荷重がかかるとストッパーが作動します。

折りたたみができる

コンパクトに収納でき、持ち運びに便利です。

屋内、屋外で使用できる

前輪がスイングタイプ大型ゴムキャスターなので、小回りがきき歩行がスムーズです。



聖隸コミュニケーションセンター(院内1階、介護用品店)にて、25,500円で販売中です。是非お立ち寄りください。

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。詳しくは外来の掲示案内またはホームページをご覧下さい。

●月に一度、保険証の提示をお願いいたします。

●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

●夜間受付…〈代表〉043-486-1151

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

総合内科	月	火	水	木	金	土
初 診	徳山 森本	申田 露崎	徳山 川瀬	今村 森本	栗原 杉本	瀧(第1・3) 金枝(第2・4)

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初 診	鈴木	鈴木/藤井	藤井	田中	田中	田中

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初 診	齋藤	根本(大)	住吉/佐藤	佐藤/齋藤	住吉	—

代謝・内分泌	月	火	水	木	金	土
初 診	佐々木	—	佐々木	石橋	佐々木	藤原

循環器科	月	火	水	木	金	土
再 診	美甘 午前 [予約制]	長谷川 午後	中野	野池	丸山/金枝	—

ベースメーカー完全予約	—	—	—	丸山/午後	—	—
-------------	---	---	---	-------	---	---

不整脈外来	—	—	—	金枝/午後	—	—
-------	---	---	---	-------	---	---

完全予約制	午前	増田	山本	露崎	—	館野
-------	----	----	----	----	---	----

健診後外来	—	—	—	—	久保田	—
-------	---	---	---	---	-----	---

神経内科	月	火	水	木	金	土
------	---	---	---	---	---	---

完全予約制	午前	増田	山本	露崎	—	館野
-------	----	----	----	----	---	----

午後	—	露崎	—	館野	露崎	—
----	---	----	---	----	----	---

完全予約制	午前	—	—	—	—	—
-------	----	---	---	---	---	---

午後	—	—	—	—	—	—
----	---	---	---	---	---	---

完全予約制	午前	—	—	—	—	—
-------	----	---	---	---	---	---

午後	—	—	—	—	—	—
----	---	---	---	---	---	---

完全予約制	午前	—	—	—	—	—
-------	----	---	---	---	---	---

午後	—	—	—
----	---	---	---