

済生会大牟田病院 糖尿病通信

2020年12月1日
福岡県済生会大牟田病院
内分泌糖尿病内科 糖尿病チーム

糖尿病の発症と進行を防ぎ、健康寿命を伸ばしましょう！

はじめまして

済生会大牟田病院 糖尿病チームです。糖尿病患者さんたちは増え続けており、糖尿病はもはや国民病と言われています。大牟田市は、福岡県のなかでも糖尿病患者数が多く、さらには糖尿病による合併症を併発した重症の糖尿病患者さんが増えていることが問題となっています。私たちは大牟田市を中心とした糖尿病患者さんやご家族が安心して元気に生活できるようにサポートをしていきたいと思っています。そこで糖尿病の情報やお役立ち豆知識などを少しずつ発信していき、みなさんのお役にたてればいいなと思い、糖尿病通信をはじめました。よろしくお願ひ致します。

11月14日は世界糖尿病デー

当院でブルーライトアップとイベントを行いました

11月14日は「世界糖尿病デー」に制定されており、世界各国でこの日を中心に糖尿病の啓蒙活動が行われ、また世界各国の有名な建築物が糖尿病のシンボルカラーのブルーにライトアップされるなど、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。

当院においてもこの世界糖尿病デーに合わせて11月10日～11月15日までの期間、正面玄関をブルーにライトアップしました。また患者様が糖尿病予防や健康について今一度考えていただける機会になればと思い、感染対策をしたうえで、「医療相談」「栄養相談」「血糖測定」「体組成測定」等、院内にてイベントを開催しました。今後も地域の皆様に貢献できる活動に尽力させて頂きたいと思ひます。



糖尿病と年末年始の過ごし方

忘年会やクリスマス、新年会と食べたり飲んだりする機会が多くなる年末年始は、糖尿病患者さんにとって自己管理が特に難しい季節となり、1年の中でも多くの患者様の血糖コントロールや体重コントロールが乱れる時期です。今年はこちらの工夫を取り入れて、年末年始を楽しみましょう。

食べ過ぎ・飲み過ぎに気を付けましょう。

- ① **1日3食のリズムを乱さずに**
お正月はつい生活が不規則になり、だらだら食いや1日2食パターンになりがちです。食事時間をいつもと同じ時間にして、規則正しい生活を心がけましょう。
- ② **「餅」の食べ方に注意**
餅はもち米でできているのでご飯の代わりとして食べましょう。
ご飯150g＝市販の角餅2個が目安です。
- ③ **甘いものは食直後に**
お菓子類を食べる場合は間食ではなく、食後のデザートとして食べた方が血糖コントロールへの影響が少ないと考えられるからです。
- ④ **アルコールはほどほどに**
アルコールは原則として、糖尿病患者さんには好ましくない飲み物です。アルコールは高エネルギーで栄養素がないだけでなく、食欲を増進する働きもあります。血糖コントロールが安定し、飲酒制限が必要な合併症がない場合は、ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合程度までなら認められることがあります。週2回は休肝日をつくりましょう。
- ⑤ **ジュースは原則禁止**
コーラ・ジュース・サイダーなどの清涼飲料水は砂糖を多く含み、高血糖の要因となります。
- ⑥ **運動を忘れずに**
食後30分～1時間後に散歩に出かけましょう。食べたら動く！



年末年始も体重測定を欠かさないようにしましょう！

<謝辞>

世界糖尿病デーのイベント開催に協力していただいた4階・7階病棟職員をはじめ、各部署職員、感染対策チーム、警備員さん方に心より感謝申し上げます。

