

糖尿病たより

●発行●
 松波総合病院
 羽島郡笠松町田代185-1
 ☎(058)388-0111(代)

●編集発行人●
 林 慎

無理なダイエットをしていませんか。

糖尿病には食事療法が欠かせません。いくら薬を使っても、食べ過ぎていては肥満を助長することになり、いつかコントロールできなくなります。「薬を使うと太る」とか、「この薬は太りにくい」とか話題になりがちですが、太るということは誰が何と言おうと食べ過ぎなのです。「水を飲んでも太る体質なのでやせれない」と嘆く人がいます。

そんなことはありません。そんな場合、多くの人で運動量が不足しています。動く量が少なければ、ほとんど食べない状況でもやせれません。やはり、少し食事を減らして少し運動増量が効果的です。

少し前に、炭水化物を摂らないダイエットが流行っていました。炭水化物を極端に減らして減量する、というものです。原法はアトキンスダイエットといい、低炭水化物ダイエット、ケトン式ダイエット、ローカーボダイエットとも呼ばれています。通常1日に200～300gである炭水化物の摂取量を20～40gと非常に少なくし、脂肪分解を誘導するものです。

アメリカで一時期ブームとなりましたが、

ここまで炭水化物の無い食事続けることは現実的には困難でした。2004年には頭痛や下痢などの炭水化物が少ないことによる副作用もみられ、長期的な安全性は保障できないと報告されたこともあって、その後ブームは去るとともにダイエット関連商品を扱うアトキンズニュートリショナルズ社は会社更生手続となりました。

日本人は農耕民族であり、狩猟民族であるアメリカ人とは遺伝体質が違いますし、糖尿病になっていく経過も異なります。アメリカ発祥のダイエット方法は日本人には適していないとも言えます。ましてや、もう本国では危険性が指摘され、すたれてしまったダイエット方法がなぜ、今、日本で流行るのが、飛びつくのはよく考える必要があります。各ダイエット方法の良いところを上手く利用して・・・と考えたくなりますが、それ、実は普通の栄養指導での内容と大差無いことになるのです。



松波総合病院
副院長
林 慎

平成24年度糖尿病教室

入門編 春 4月7日 秋 10月6日

夏 7月21日 冬 1月19日

◎毎回土曜日 午後2時～4時 3階講堂

基礎編 <春のコース> 5月2日～5月23日

<秋のコース> 11月7日～11月28日

◎毎週水曜日 午後2時～4時 3階講堂

特別講演 春 5月12日 秋 11月17日

◎毎回土曜日 午後2時～4時 3階講堂

イベント情報!!

調理実習会 4月22日(日)

運動・食事実習会 7月1日(日)

野外実習会 10月下旬予定

*詳しくは病院外来の掲示、郵便物にてお知らせします。

*都合により、日程が変更になる場合がありますのでご了承ください。



平成23年度 野外実習会 滋賀・長浜～大河ドラマ記念博覧会・黒壁スクエア

昨年10月23日に野外実習会が行われました。今回は大河ドラマ50作記念にちなみ、「滋賀・長浜～大河ドラマ記念博覧会・黒壁スクエア」に行ってきました。

午前中の博覧会では記念撮影もでき、大河ドラマの歴史に触れてきました。午後の黒壁スクエアではガラス館や巨大万華鏡などを巡りました。参加者全員が万歩計をつけ、賞品を目指してたくさん歩きました。道中のバスの車内では糖尿病に関する〇×クイズやビデオ鑑賞などで盛り上がりしました。席の近い患者様同士お話する場面もみられ、今回の旅で新しいお友達ができたのではないのでしょうか。野外実習会では食事療法や運動療法の実践的な知識を学べると同時に、このような糖尿病患者様同士の交流ができ、非常に良い機会になることでしょう。今後もスタッフ一同、皆様の療養生活の支援に役立つ楽しい実習会を企画していきますのでよりしくお願いします。 薬剤師 重田 和也



来年もまた楽しく行きましょう。

基礎代謝について

○基礎代謝とは？

『生きていく為に、体に最低限必要なエネルギー』です。言い換えると、全く活動をせず寝ている状態で、人間が一日に必要なとするエネルギー量のことです。一日に女性で約1200kcal、男性で約1500kcal消費しています。また、基礎代謝は16～18歳前後をピークに、その後は40歳辺りを境に年齢と共に悪くなっていきます。これは加齢によって筋肉が衰えて減少してしまうからです。さらに、この基礎代謝が悪いと**“痩せにくい体質”**ともいえます。

○基礎代謝を良くするとどうなるの？

① 太りにくい身体

食べる量は同じなのに、自分だけ太ってしまうのはなぜ？？



そこのあなた！それは代謝が悪いからだよ！体においてもっとも基礎代謝の消費量が多いのは筋肉で、身体の約1/3のエネルギーを一日に使うのだよ。だから、筋肉の量が多ければ多い人ほど、基礎代謝量はアップし、**太りにくい体**を手に入れることができるのだよ♪



② 冷え症を改善

冷え症は内蔵温度(深部体温)の低下が原因とされています。

内蔵温度が1℃低くなると、1日で約144kcalのエネルギーを消費できないことになります。

(女性1日平均基礎代謝量1200kcalの場合)

そのため基礎代謝が悪くなる→内蔵温度が低下→冷え症の悪循環となります。

逆に、基礎代謝量を増やすことで内蔵体温が上昇し、冷え症の改善につながります。



※基礎代謝を高めるには1に運動、2に運動です！運動をして筋肉を増やすことが大切です！他の方法は…

○今から実践！基礎代謝を高めるコツ！

① 背筋を伸ばすことを意識する

これだけでカロリー消費量が1.5倍アップします。(基礎代謝量アップ)



② お風呂で基礎代謝量アップ

37～40℃以下のぬるめの温度で、みぞおちの下までつかります。肩までつかるとより効果的で、全身の血行がよくなり自律神経を整える働きがあります。20分以上、頭の上から汗が落ちてくるまでつかりましょう。汗が出にくい場合は大さじ1～2杯の塩を入れると効果が出やすいです。

③ 足首を温める

足首は特に皮膚のすぐ下に血管が通っているので、すぐに温まります。

腹部(おへその下辺り)にホッカイロを張ったり、その裏側の背中側にも貼ると効果が出やすいです。



④ ヨード(ヨウ素)が多く含まれた食物をとる

ヨードには脂質や糖質代謝の亢進、交感神経に作用します。

ヨードが多く含まれた食材は、ハマグリ、牡蠣、海藻類、パインアップルなどに多く含まれます。

新スタッフ紹介

管理栄養士 常川 百恵 (つねがわ ももこ)

私は体を動かすことが好きです。スポーツの中で特にこだわりのもつてやっているのは、ハンドボールです。中学1年生の頃からずっと続けており、現在ハンドボール歴11年目になります。今は社会人のクラブチームに所属し、毎週の練習とリーグ戦に参加しています。学生の頃とは違い、年齢層が幅広く生活環境も異なるメンバーの集まりなので、人の繋がりが広くいろいろな刺激もあるためとても楽しいです。私にとって、ハンドボールをやっているときは心も体もリフレッシュできる貴重な時間になっているので、今後も体力が続く限りやっていきたいと思っています。



これから生活習慣病管理部のスタッフの一員として、食事療法を中心に一人ひとりの生活スタイルに合わせてお話ができるようになりたいと思っています。まだまだ経験も知識も浅いので、イベントや教室などを通してみなさんと一緒に食事・運動・薬物療法について楽しく学んでいこうと思います。それらで得たことを生かして生活習慣病指導では、みなさんにとって毎回必ず得るものがあるよう、受けて良かったなと思っていただけるように、内容の濃い時間にしていきます。

いつも笑顔を保ち元気に頑張ります。これからよろしくお願ひ致します。

理学療法士 池田 裕 (いけだ ひろ)

私は日本糖尿病療養指導士の受験資格を得たい、という思いで大阪から松波総合病院に来ました。専門的な知識と技術を身につけ、患者様の療養生活に少しでも力になりたいと思っています。



私は真面目で几帳面な性格で、ゆっくりではありますが確実に物事をすすめていきます。友人からは最後まで話を聞いてくれるし、感情に寄り

添ってくれるので安心する、聞き上手と言われます。療養指導をさせていただくときには患者様のお話をしっかりと聞き、どんなことで困っているのか、どうしていききたいのかなど、まず把握します。それから問題解決のために適切なアドバイスができるようにしていきたいです。運動療法をすることで糖尿病の合併症の発症と進展を予防できる、というところにやりがいを感じます。

私の趣味はサーフィンとシュノーケリングです。外見が大人しく見えるので意外ですね、とよく言われます。波に押されて水の上で立つ、という不思議で他にはない感覚があります。狙った波に乗れたときは本当に気持ちいいです。シュノーケリングの魅力は、魚と一緒に泳げることです。突然魚の群れが目の前に現れたときは、興奮します。自然の中に身を置いて癒され、パワーをもらっています。皆さんの前に明るく元気な姿で現れるようにします。これからよろしくお願ひ致します！

歯科衛生士 井川 直子 (いかわ なおこ)

私はどちらかというと意欲が弱く、持続性に欠けている性格です。人と話すのは緊張するし何を話したらよいのか自己表現もへたくそです。そんな私ですが、少し続いていることがあります。



今、健康ブームで多様な種類の健康グッズが出回っていますが、気になる部分にベルトを巻いて、体を動かさずにエクササイズが可能。

効果という効果が出ているわけではないのですが、筋トレをして一瞬引き締まったような気がします。いわゆる「プラーシボ効果」思い込み効果で暗示にかかっているだけなのかもしれません。「楽しんで健康になる」「甘いなあ」と思いながらも、キュッと引き締まったお腹周りをイメージしながらブルブルしています。「継続は力なり」で習慣づけると筋力UPして変化があるかもしれません。

チームの中での私の役割は口腔ケア指導です。歯周病は糖尿病と密接な関係があり、食生活に大きく影響します。身近な具体例をお話ししながら、患者様から関心を引き出せるような指導をしていきたいです。

ENJOY 糖尿病ライフ発刊！

松波総合病院オリジナルである糖尿病テキスト「ENJOY 糖尿病ライフ」を昨年12月に発刊致しました。このテキストは、これまで10年間当院において糖尿病療養指導入院で使用した資料をもとに、糖尿病の正しい理解と療養生活のポイントなどをよりわかりやすく作成しました。

登場人物は院内のスタッフがモデルになっています。ぜひ院内で探してみてください！

この「ENJOY 糖尿病ライフ」は松波総合病院の地下売店(B-one)でお求めいただけます。 定価1,500円+税



テキストの登場人物



平成23年度 糖尿病教室 活動経過報告

開催年月	開催場所	活動内容	参加人数
23.04.16	松波総合病院 3階講堂	入門コース〈春〉 「糖尿病についてとその治療法」 医師・管理栄養士・理学療法士・看護師・薬剤師	24名
23.04.24	笠松町公民館	第23回 調理実習会 「減塩でも大満足レシピに挑戦！」	25名
23.05.08	松波総合病院 3階講堂	春の特別講演 「糖尿病と腎症・ED～QOLを高める～」 講師 松波総合病院 泌尿器科部長 長谷川 義和先生	30名
23.05.11～ 23.06.01	松波総合病院 3階講堂	春の基礎コース ①～④ 「糖尿病の検査・治療・合併症」 医師 「糖尿病の食事療法」 管理栄養士 「糖尿病の運動療法」 理学療法士 「糖尿病の薬物療法」 薬剤師 「日常生活の注意」 看護師	延69名
23.07.03	松波総合病院 リハビリ室	第27回 運動と食事実習会 「みんなで作ろう！松波体操 みんなで防ごう！ロコモティブシンドローム」	29名
23.07.23	松波総合病院 3階講堂	入門コース〈夏〉 「糖尿病についてとその治療法」 医師・管理栄養士・理学療法士・看護師・薬剤師	21名
23.10.01	松波総合病院 3階講堂	入門コース〈秋〉 「糖尿病についてとその治療法」 医師・管理栄養士・理学療法士・看護師・薬剤師	21名
23.10.23	滋賀	第23回 秋の野外実習会 ～日帰り旅行～ 「長浜～黒壁・浅井三姉妹博覧会～」 運動療法、食事療法実習	28名
23.11.12	松波総合病院 3階講堂	秋の特別講演 「低炭水化物ダイエットの危険性」 講師 松波総合病院 副院長 林 慎先生	41名
23.11.02～ 23.11.30	松波総合病院 3階講堂	秋の基礎コース ①～④ 「糖尿病の検査・治療・合併症」 医師 「糖尿病の食事療法」 管理栄養士 「糖尿病の運動療法」 理学療法士 「糖尿病の薬物療法」 薬剤師 「日常生活の注意」 看護師	延107名
24.01.21	松波総合病院 3階講堂	入門コース〈冬〉 「糖尿病についてとその治療法」 医師・管理栄養士・理学療法士・看護師・薬剤師	31名

編集室より

2011年は忘れられない年となりました。地震、津波、そして原発事故と相次いで起こった東日本大震災は過去に例をみない大惨事となりました。災害はいつでも、どこにいても起こりうるものです。自分が被災したとき、インスリンは、のみ薬は、食事はどうなるのでしょうか。この機会に自分自身の問題として考え、もしものときに備えておくとうよいと思います。困ったことが出てきたらひとりで抱え込まず、家族、地域の方、又は糖尿病教室に参加して医療スタッフなどに相談してみましょう。さらに、糖尿病友の会（当院であれば松友会）に入会し、普段から多くの人とつながりを持っておくのも心強いと思います。それぞれの知恵と知識によって助け合うことで、災害を乗り越える力となるのではないのでしょうか。

平成23年糖尿病たより生活習慣病管理部スタッフ

医師	林 慎
看護師	山田吉子
管理栄養士	戸崎小百合・堀弘美・丸藻朋子 穂山直美・八木まり・山平由佳 常川百恵・石黒玲子
生活習慣病事務	野田育代
理学療法士	佐野尚美・高間貴志・星野直也 藤田奈美・長屋太直・墨太基 渡辺俊裕・池田 裕
薬剤師	野田孝夫・横井義浩・黒宮浩嗣 中村文香・重田和也・臼井千裕 吉村智子
検査技師	青木幹根・橋本あゆみ
歯科衛生士	井川直子
視能訓練士	堀口祐平

スタッフ紹介

糖尿病教室でお会いしましょう。
お気軽に声をかけ下さい。



調理実習会

平成23年4月24日(日)
於 笠松中央公民館

減塩でも大満足レシピに挑戦 管理栄養士 石黒 玲子

今回は「減塩でも大満足レシピに挑戦!」をテーマに調理実習会を行いました。心筋梗塞や脳卒中などの動脈硬化性疾患や、腎症、網膜症、神経障害などの合併症を予防するためには、血糖値のコントロールと同時に血圧コントロールもとても重要です。そこで塩分を控えるためのポイントとして①だしの出る素材を利用する②酸味や香辛料などを上手に取り入れる③味だけでなく見た目や食感も大切にすることを意識しました。各グループの皆さんで協力して調理することができ、楽しい時間を過ごしていただけたと思います。今後も、楽しく学んでいただけるような調理実習会を企画していきますので、ぜひ参加してくださいね!

【献立】

〇ごはん

〇豚肉の3色野菜巻き〜トマトおろし添え〜

- ・肉を野菜巻きにすることで、見た目にボリュームアップ。
- ・大根おろしにトマトの酸味と旨味を加えおいしく減塩。

〇じゃがいものカレー炒め

- ・カレー粉のスパイシーな風味が減塩に効果的なひと品。

〇具だくさんのみそ汁

- ・野菜や油揚げなどの具から旨味が溶け出し、薄味でもおいしく食べることができます。

〇デザート：カロリーコントロールアイス、いちご



運動と食事実習会

平成23年7月3日(日)
於 松波総合病院リハビリ室

みんなで“松波体操”を作りました!

理学療法士 池田 裕

今回の実習会では「ロコモティブシンドローム」の予防に効果的な運動として、“松波体操”を作りました。「ロコモティブシンドローム」とは、『加齢と共に足腰が弱くなり、進行すると寝たきりや要介護状態になってしまう』という状態です。予防にはストレッチ、ラジオ体操、ウォーキングなどが良いとされています。“松波体操”は参加者と一緒に作った松波病院オリジナルの体操です。

スタッフが提案した運動の中から皆さんに選択して頂き、つなぎ合わせました。みなさん大変熱心に取り組まれ、一連の体操を通して出来るようになりました。

“松波体操”は頭から足の先まで全身の運動が盛り込まれており、バランスの向上も期待できます。後日、希望者の方には“松波体操”を収録したDVDを配布しました。糖尿病教室でもこの体操を行っています。初めての方も何度か行っていくうちに、きっと覚えられる体操です。療養生活の中で“松波体操”を継続し、＜血糖コントロール＞と「ロコモティブシンドローム」の予防に役立ててみてはいかがでしょうか。

