

令和2年11月1日

山陰糖尿病だより

山陰労災病院 糖尿病療養指導委員会

「世界糖尿病デー」ってご存知ですか？

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために国際糖尿病連合（IDF）と世界保健機関（WHO）が1991年にインスリンの発見者であるフレデリック・バンディングの誕生日にあたる11月14日を世界糖尿病デーに制定し、2006年12月に国連総会で公認されました。世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられ、当日は世界各地でブルーライトアップをとる行事が行われます。また、この日を中心に全世界で繰り広げられる糖尿病啓発キャンペーンは、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。



当院では毎年糖尿病講演会を開催しています

しかし、今年度は**新型コロナウイルスの影響**により残念ながら**講演会の開催は中止とさせていただきます**。そこで、昨年度講演会で行った内容の一部をご紹介します。

第34回糖尿病講演会

日時：令和元年11月16日（土）10時～14時
場所：ヴィレステ日吉津

中止のお知らせ

今年度の糖尿病講演会は中止です

医師による講演

昨年のテーマは、「ご存知ですか？シックデイルール」です。普段は、食事と運動とお薬とで血糖値のバランスを取っています。しかし体調を崩した際は、血糖値が乱れやすくなります。食事を食べていないからといって、自己判断でお薬をやめてしまうと悪化し高血糖になることもあるので注意が必要です。



患者さんによる体験談紹介



毎年ご協力を頂いた患者さんに、自身の療養生活の一部を紹介してもらっています。

【患者さんからの川柳コーナー】今回、患者さんに糖尿病に関する川柳を募集しました。

糖より 柿くえば 年をとり

血圧あがる 上がるなるなり 友の激励

診察日 血糖値 感謝に

○友人の方々にも支えられて、治療を続けて頑張っている様子が伺えますね。

血糖値を 正常値への わが挑戦

○短い入院でしたが、目標とする血糖値に少しでも近づけたのでしょうか？

病得て 「箸より薬」が 合言葉

○食前薬を忘れないよう意識されていて、大変すばらしいです。

PN:ヤマユリさん

PN:チエキシゲンさん

PN:食前の薬を忘れないさん



みんなでお弁当

希望者にはお弁当をご用意しています。



第34回 糖尿病講演会 お品書き

・蕎麦 25g(0.3 単位)・
れんこん 10g 鶏 5g 人参 10g・
・砂丘長芋白煮 20g(0.2 単位)・
・しいたけ甘露煮 15g(0.3 単位)・
・鶏南蛮 45g(1.9 単位)・
・わかめご飯 60g(1.3 単位)・
・五目ご飯 60g(1.4 単位)・
・地物ハタハタ一夜干し 10g(0.2 単位)・
・イカの雲丹焼き 10g(0.3 単位)・
・玉子焼き 15g(0.3 単位)・
・さつまいもの漬物 10g・
・かぶの酢漬 10g(0.1 単位)



・地物魚の磯部揚げ 10g(0.4 単位)・
・いけのまわり揚げ 10g(0.6 単位)・
・地物スロウコナー黄金揚げ 15g(0.6 単位)・
・白ご飯 60g(1.2 単位)・
・鳥糞牛メンチカツ 40g(1.6 単位)・
・刺身コンニャク酢の物 20g(0.1 単位)・
・切干大根酢の物 20g(0.1 単位)・
・ご飯は、日南産米こひかり

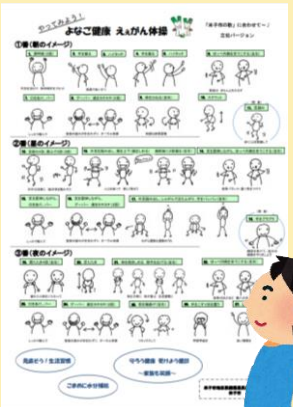
本日のお弁当は、味屋さんのお弁当です。
カロリーは 約870Kcal 塩分は約4gと低いです。
地元の食材をふんだんに使用した彩り豊かなお弁当になっています。
一部、写真と異なる食材がまいります。ご了承ください。

みんなで、よなご健康えがん体操をしよう

食後は、みんなでよなご健康えがん体操をしました。
よなご健康えがん体操ってご存知ですか？

「米子市の歌」に合わせてだれでも簡単にできる体操で、米子市地区保険推進員連絡協議会と米子市が一緒になり作成されました。朝はラジオ体操、夕方はよなご健康えがん体操というように毎日の習慣にしてみるのはいかがでしょうか？

米子市のホームページにて動画が視聴可能となっています。
<https://www.city.yonago.lg.jp/24843.htm>



糖尿病劇場

普段、診察室ではまじめで時に厳しい先生方の意外な一面が見られますよ。



人生の金メダル

小グループに分かれ、これまでの武勇伝や自慢できることを話し合ってもらい、みなさんの金メダルを決めました。



糖尿病講演会は、糖尿病療養指導スタッフや患者さん同士の交流の場となっております。コロナ禍が落ち着いて次回開催された際には、これまで参加されたことのない方も是非奮ってご参加ください。

投稿して下さいました皆様、ありがとうございました。

秋ちかく お米みのりし 食べたいな PN:のりピーさん

○新米の季節になりました。おいしいものも計画的にうまく食べてくださいね。

糖尿と コロナは長い つき合いだ

糖尿と コロナリスクと だき合わせ

糖尿と 宣告されて 早十年

焼肉と 大盛りライス 夢に見る



○本人の気持ちがすごく伝わる一句に、トロフィーを送りたいと思います。大盛りライスは難しくても、ちょい大盛りライスくらいは許可がでるよう、日々の血糖コントロールを頑張ってください。

PN:康朗さん

第35回 糖尿病講演会では



皆様のご参加をお待ちしております。

療養指導スタッフからの メッセージ

糖尿病があるとコロナウイルス感染症にかかりやすい？

2013年の中国の糖尿病有病率は**10.9%**

中国のコロナ患者2,018人における糖尿病患者の割合⇒**10.3%**

2018年の米国の糖尿病有病率は**10.5%**

米国のコロナ患者7,162人における糖尿病患者の割合⇒**10.9%**

* 糖尿病有病率：国民全体における糖尿病患者の割合

中国やアメリカのコロナ患者における糖尿病患者の割合は、それぞれ国民全体の割合と大きく変わりませんでした。

◎ **糖尿病があっても、コロナウイルス感染症にかかりやすいとはいえません。**

糖尿病があるとコロナウイルス感染症で重症化しやすい？

中国のコロナウイルス感染症患者7,337人における死亡率は、糖尿病なしが2.7%、糖尿病ありが7.8%となっており、糖尿病があると死亡率は増えています。ただし、糖尿病ありでも、血糖コントロールが良好な群では糖尿病なしと死亡率は同等でした。

◎ **糖尿病があると、コロナウイルス感染症にかかると重症化するリスクがあります。**

◎ **重症化しないためには、普段の血糖コントロールが大切です!!**

まもなく季節性インフルエンザの流行時期となります。コロナウイルス感染対策と合わせ、普段からの血糖コントロールに注意していきましょう。

日本糖尿病協会HPより 一部改変

薬剤部より 糖尿病でおくすりを処方されたときに守ってほしいこと

①食事・運動療法も続けること

おくすりだけでは血糖値はコントロールできません。食事・運動があってこそ効果を発揮します。

②指示通りにきちんと継続すること

おくすりは、食事や血糖値の動きなどから種類や量を決めて処方されています。中には、「食後」以外にも「食前」や「食直前」といった用法のおくすりがありますので、しっかりと覚えてくださいね。

もし、飲み忘れてしまったら・・・

糖尿病のおくすりは、種類によって飲むタイミングで低血糖が起こったり、効き目がなくなってしまうたりするおくすりがあります。あらかじめ、自分に処方されたおくすりを飲み忘れた時にどう対処すればいいか、相談して確認しておきましょう。

栄養管理室より あなたの血管を守るために

高血糖状態が続くと、血管が傷つき、合併症が進んでしまいます。まずは1つ「これなら続けられそう」ということをしてみましょう。

①朝食を食べる

朝食を抜いて昼食まで何も食べないと、昼食後や夕食後に血糖値が上昇しやすくなります。

「セカンドミール効果」は、朝食（その日最初に摂る食事）が次の食後の血糖値をおさえることをいいます。

食物繊維の多い食事に効果が高いと報告されていますので、朝食を食べる習慣がある方は、野菜・海藻・きのこ・こんにやくなど食物繊維の多い食品をとり入れるといいでしょう。

②食べる順番に気をつける

・野菜から食べる(ベジファースト) 減量が必要な人にオススメ

期待できる効果：満腹感アップ、食べ過ぎ予防

・炭水化物を最後に食べる(カーボラスト) 痩せている人にオススメ

期待できる効果：食後の血糖上昇をおさえる

これからの血糖値に影響しやすい季節の食品やイベントについて

	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
主食	新米			餅				
果物	柿		みかん	ぜんざい				
その他	芋類	ケーキ	おせち(栗きんとん、黒豆など)	干し柿	チョコ			
イベント			忘年会 クリスマス	新年会	バレンタイン	送別会 お彼岸	歓迎会 お花見	ゴールデンウィーク

毎年、同じ時期に血糖値が高くなることはないですか？
もしかすると、季節の食品やイベントの食事を食べ過ぎて
いるのかもしれない。
意識して食べる量を調整してみるといいかもしれません。

中央リハビリテーション部より

3密を避けて“濃密”な運動を!!

自宅や屋外での運動時間を有意義なものに♪

有酸素運動→歩行、ジョギング、ストレッチなど

レジスタンス運動(筋トレ)→スクワット、ゴムチューブ、重錘バンドなど

基礎代謝の増加
関節疾患予防に有効

有酸素運動とレジスタンス運動の併用が
HbA1cの低下に有効。

ストレス軽減や精神的健康維持に努めていきましょう!

※よなご健康ええがん体操はもちろんオススメですが他にも・・・

[テレビ体操]ラジオ体操第一

NHK[総合](月～金)午後2:55～/[Eテレ](毎日)午前6:25～【テレビ体操】

会話をしながら約20分以上
楽であるからややきつい程度
軽く汗ばむ程度

食後1～2時間後
運動が効果的