

糖尿病だより ステップアップ



第58号

発行所 山口赤十字病院
糖尿病研究会

発行日 平成18年9月発行

糖尿病患者を支援している様々な活動の紹介

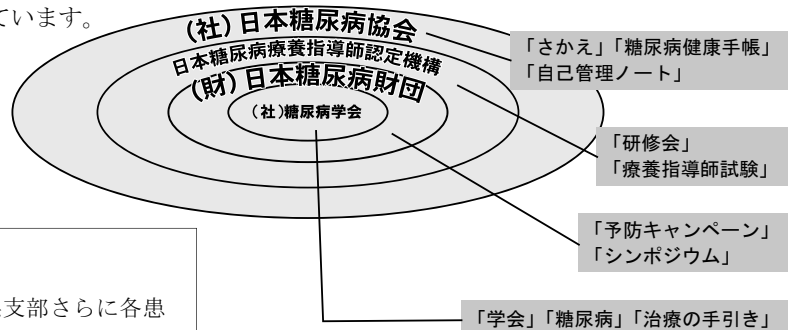
栄養課 野崎 あけみ

近年糖尿病学が急速に進歩して新しい薬・治療も続々登場し血糖コントロールがとてもし易くなって来ました。しかし、糖尿病の合併症に悩む人は年々増加して来ています。高齢化が進みやむを得ないところもありますが、合併症の重症化は糖尿病のコントロールが良好であれば防ぐことが出来ます。

糖尿病のコントロールを難しくしているのは、薬物療法をきちんと実行しても、生活習慣、特に食事・運動の内容如何でコントロールが大きく動いてしまう所にあります。自己管理を安定して継続していかなければならないのです。自己管理を成功させるためには、病気に対して正しい知識を持って、気軽に相談できる環境を作ることです。

患者さんが糖尿病の自己管理を正しく続けられる為に様々な支援組織が活動しているのをご存知でしたか？忙しくて参加出来ないと初めから無関心の方もおられるかも知れませんが、患者会に入会するだけで有効な情報誌が郵送されるシステムもあります。

これらの組織は全国規模で行われているものから、ローカルな患者会まで様々ですが、その中心には糖尿病学会があり、支援が間違った方向に進まないよう何らかの形でチェックされています。



自分の生活に一番合った患者会を利用して、挫折しないで糖尿病の自己管理を継続させましょう。ここでは色々な組織と入会方法を紹介いたします。

★(社)日本糖尿病協会

全国的な糖尿病の啓蒙活動を行っている。組織は各県支部さらに各患者会に細分化されている。

主な活動

- ・糖尿病治療に関する情報提供のための機関紙『さかえ』の発行。入会すると毎月郵送されます。
- ・小児糖尿病対策(サマーキャンプ等)
- ・糖尿病知識の一般への啓蒙活動毎年11月の糖尿病週間
- ・レクリエーションを兼ねたウォークラリー。毎年秋に各県単位で実施
今年10月29日(日)(9:15~14:00)
維新百年記念公園にて
ウォークラリー申し込み方法 ・当院内科外来にて申し込み
・当院ホームページ参照
- ・糖尿病予防キャンペーン 10月15日(日)(12:20~16:30)
山口県総合保健会館



入会方法

日本糖尿病協会山口県支部へ会費を振り込む

- ・会費 1年間 2,800円
(内訳 さかえ代 1,200円、山口県支部会費 400円、郵送料 1,200円)
- ・会費振込み先 郵便振込み口座番号 01560-3-14933
加入者名 日本糖尿病協会 山口県支部

★山口県小児糖尿病患者会「山口会」

小児糖尿病大山サマーキャンプの山口県支部会として始まりました。小児糖尿病、中でも1型と診断された患者様・ご家族の方を中心として年1回程度、交流会が開催されています。家族間、県内のネットワークを作り交流を図る場として、また医療者との相談窓口の役割も果たしています。

平成18年度は10月14~15日に周南市大田原で1泊の患者交流会を実施予定です。

代表者 東洋鋼鈹診療所 医師:和田崇子
事務局 〒744-0002

下松市大字豊井1289-1

東洋鋼鈹診療所 和田崇子宛

TEL 0833-41-0300

FAX 0833-41-1228

E-mail: u5900@toyokouhan.co.jp

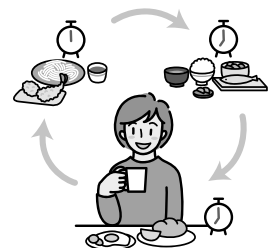
★山口赤十字病院糖尿病友の会

山口赤十字病院患者様を対照として食事療法を中心とした食事会を取り入れた勉強会を年1回実施しています。希望者は電話で予約。試食会実費のみ

18年糖尿病友の会ご案内

日時 11月11日(土) 受付時間:10時 開始時間:10時半
場所 山口赤十字病院管理棟会議室
内容 「電子レンジで作れる簡単糖尿病食レシピ紹介 試食」
申し込み 山口赤十字病院栄養課迄 TEL 083-923-0111 内線3700

*来られた方にはレシピ集をさしあげます。家族の方と一緒に多数ご参加下さい。



便秘を改善する食事




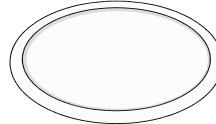
管理栄養士 有村 美枝

たかが便秘。されど便秘。便秘で悩んでいる人は多いようです。

便秘解消のきめてはやはり食物繊維。繊維が水分を吸着し、便を柔らかく、量をふやして、排泄しやすくします。またビフィズス菌などの善玉菌のえさとなり、正常な細菌叢を作り、免疫力の向上・大腸癌の予防にもなります。繊維のない肉食中心の食事は悪玉菌が増え免疫力は低下してしまいます。快食・快便は健康の源なのです。

食物繊維は表1（穀物・芋・豆）、表2（果物）、表3（大豆・大豆製品）、表6（野菜・海藻・きのこ・こんにやく）などの食品に含まれています。スムーズな排便には、それなりの量が必要ですが、糖尿病食は量が限られていますので、色々な食品から食物繊維をとる工夫が大切になります。食物繊維が多い食品は食品交換表のP.96に掲載されています。ご参照下さい。

食物繊維の1日必要量は20～25gです。しかし1食にまとめて1日量をとることは難しいので、下記のポイントを毎食心掛けましょう。

	副食は必ず野菜や海草類・きのこ・こんにやくを使用する。		豆・芋類も意外に繊維が豊富。ご飯と交換して摂りましょう。
	玄米や分づき米がおすすめ		メインディッシュにも野菜を付け合わせる。

その他気をつける点

【無糖ヨーグルトを180g食べる】

腸内細菌のバランスをよくする一番手軽な食品はヨーグルトです。ヨーグルトに含まれるオリゴ糖は善玉菌のえさになります。ヨーグルトと牛乳は同量で同カロリーですので、牛乳の代わりに食べましょう。

【規則正しく食べる】

特に朝食は食べましょう。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて動きだし、スムーズな排便につながります。朝は必ずトイレへ行く習慣をつけましょう。

【水分を十分に】

水分不足は便を硬くし、排便が難しくなります。日中にお茶類・水を十分に飲みましょう。

食物繊維が豊富な食材を取り入れた、夕食に適したメニュー3日分です。

290Kcal 食物繊維 8.0g			
料理名	食品名	可食量	
鮭のホイル焼	サケ 60g	60.	
	料理酒	.1	
	食塩	.1	
	たまねぎ	20.	
	生椎茸	30.	
	茄子	50.	
	プロセスチーズ	10.	
	レモン(くし切り)	15.	
	★生野菜ドレッシング		
サラダ菜	20.		
N-レタス	20.		
かいわれ大根	2.		
ノンオイル柚子ドレッシング	10.		
ひじきの白和え	木綿豆腐	40.	
	板こんにやく	10.	
	干しひじき	7.	
	人参	10.	
	濃口醤油	3.	
	上白糖	2.	
	味噌	8.	
	すりごま	1.	
	あたりごま	1.	
	冬瓜ととりのくず煮	煮鶏もも皮なしミンチ	10.
		冬瓜	100.
だし汁		50.	
上白糖		2.	
みりん		1.	
淡口醤油		5.	
片栗粉		2.	
グリーンピース		3.	

285Kcal 食物繊維 9.4g			
料理名	食品名	可食量	
牛房入り ビーフストロガノフ	牛肉肩ローススライス	60.	
	たまねぎ	30.	
	ごぼう	40.	
	デミグラスソース	5.	
	ケチャップ	10.	
	コンソメ	1.	
	食塩	.5	
	白こしょう	.1	
	生クリーム	3.	
	パセリ	1.	
	★人参の甘煮		
人参	30.		
マービー液	.1		
みりん	1.		
淡口醤油	1.		
グリーンアスパラガス	30.		
大豆と竹の子の煮め	水煮大豆(ゆで)	20.	
	竹の子水煮	20.	
	切干大根	5.	
	カット昆布	1.	
	上白糖	2.	
	濃口醤油	6.	
	焼椎茸入り大根なます		
	大根	80.	
人参	10.		
生椎茸	30.		
きゅうり	10.		
酢	3.		
マービー液	.1		
淡口醤油	3.		
白ごま	1.		
ゆず	.1		

282Kcal 食物繊維 8.5g			
料理名	食品名	可食量	
にらチゲ鍋	豚肉そともも脂身なし	60.	
	しめじ	30.	
	にら	50.	
	白菜	100.	
	コチュジャン、味噌	各8.	
	鶏ガラスープ	5.	
	料理酒	5.	
	にんにく	.1	
	おろし生姜	.1	
	ほうれん草と ぜんまいの	ほうれん草	30.
		もやし	30.
ぜんまい水煮		30.	
生姜		1.	
白ごま		2.	
上白糖		1.	
酢		2.	
ごま油		1.	
淡口醤油	3.		
里芋といかの煮付	甲イカ	30.	
	大根	50.	
	里芋	50.	
	いんげん	10.	
	板こんにやく	30.	
	マービー液	.1	
	濃口醤油	10.	