

十三健康かわら版

平成30年11月 / 第50号

第10回 糖尿病フェスタを開催します

平成30年11月9日(金)14時～16時

いろいろ測ってみよう。体を動かしてみよう、そして少し勉強も！
からだのことがわかる、フェスタを楽しむツボをご紹介します。

11月14日の世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため、国連により公式に認定されました。現在、世界160カ国から10億人以上が参加する世界でも有数の疾患啓発の日となっており、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。

当院でも、10年前より開催しており、人生100年時代をむかえ、自分の体のことを知って健康に過ごせるように、多くの催しを企画しています。その中から、いくつかをご紹介します。14時から16時と短い時間ですが、楽しんでいただけるよう、糖尿病ケアチームのメンバーがお待ちしています。

糖尿病ケアチーム、糖尿病内分泌内科部長 日浦義和

1) あなたの血糖値は大丈夫。

簡易測定器で、指先の血液で血糖を測ります。血糖値が140 越えれば注意が必要です。

2) もしかして隠れメタボ？ 見てみよう体組成。

実際に病院で使っている機器(InBody)を使って、あなたの体の体脂肪等を定量的に測定します。

3) 骨折り損にならないために骨粗しょう症チェック。

足を置くだけで、10秒で測れます。自分の骨折の危険性を知ることができるだけでなく、子供の未来に影響するかもしれません。

4) 意外と食べてる。バーチャルバイキングでカロリー確認。

食品モデルを使用して、自分の選んだ食事のカロリーがわかります。

5) 病院の薬だけでなく健康食品の疑問も解決。

サプリメント本当に大丈夫？ 薬剤師が答えます。

6) やってみようロコトレ。

実際に体を動かして、体験してみよう。運動しやすい格好でおいでください。

7) 人生百年時代、健康に生きるために。

糖尿病の人は、平均寿命が10年短いと言われています。心臓病や脳梗塞にかかりやすいだけでなく、最近では認知症や癌との関係も言われています。

筋肉量の減少や、骨折の危険性も高く、実際に測定した、筋肉量や、骨量もふまえてお話しします。



体が不自由な方の生活の

平成30年8月20日（月）開催

ための自助具

靴下を履くのに便利な道具を作ってみませんか

いきいき健康セミナー

靴下を履く便利な道具について紹介します。

ソックスエイド

背骨・足・膝などが硬くなることなどより、靴下が履けない場合に用いる道具
購入すると高価なものでも簡単な準備でご自身でも作ることができます。

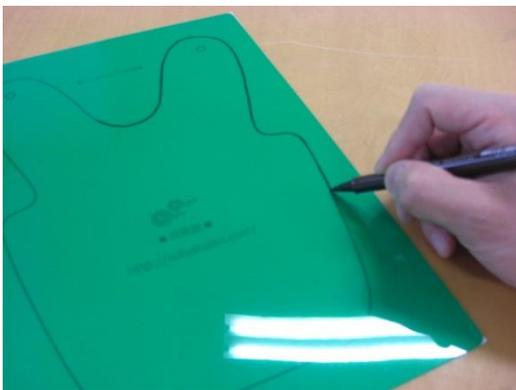
作業療法士 松田 大作



<作り方の手順>

材料準備として「下敷き・紐・型紙・ペン・ハサミ・穴あけパンチ」用意します。

① サインペンでなぞる



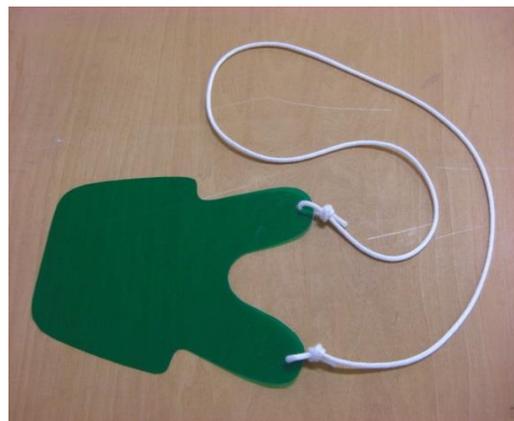
② はさみで切る



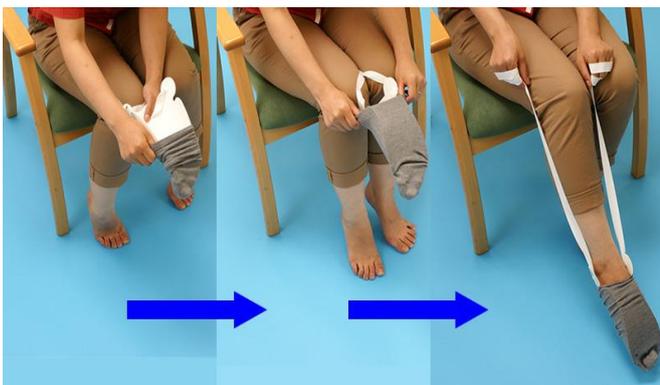
③ 穴を開ける



④ 紐を通してソックスエイドの完成です



使用方法



自助具には長所・短所があります
実際試して便利さを実感することが大切です
短所を長所が上回ることが実感できたら、自分の価値観と照らし合わせて、自助具導入の最適なタイミングをご自身で判断しましょう
身だしなみを整えると生活にメリハリがつき、人と会うことや外出への意欲に繋がります
上手に道具を活用して活動的な生活を送りましょう

忍び寄る病魔！自覚症状がない糖尿病初期 平成30年9月11日（火）開催 血糖値が高いとどうなるのか？

いきいき健康セミナー

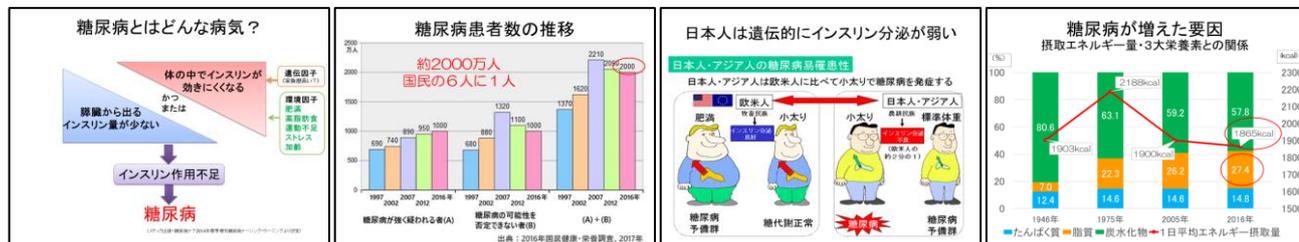
糖尿病看護認定看護師 森脇 恵美子

食事をすると一時的に血糖値が高くなり「インスリン」というホルモンが膵臓から分泌されることで血糖値が正常値に戻ります。ところが、インスリンの分泌量が少なくなったり、インスリンが分泌されてもうまく働かなくなったりすると血糖値が高い状態が続きます。これが糖尿病です。

糖尿病が疑われる成人の推計が 2016 年に 1000 万人に上がったことが、厚生労働省が実施した「2016 年国民健康・栄養調査」でわかりました。

糖尿病の要因のひとつは、膵臓から分泌されるインスリンの量が少なくなることですが、日本人を含むアジア人は、このインスリンを欧米人に比べると少ないといわれています。

また、高脂肪食や車の普及による運動不足なども要因のひとつと言われています。



糖尿病は、体の中で糖分や脂肪分が上手に利用できず血管の中に糖分があふれ「高血糖」に至ります。初期の糖尿病では、自覚症状がないため放置しがちになりますが、体の中で病気は進行していきます。そして、いつの間にか取り返しがつかなくなってしまうことが最も恐ろしいことです。糖尿病のコントロールが悪い状態が続くと、症状が出始めます。

①高血糖そのものによる症状

高血糖症状



②高血糖が続いた結果における合併症

糖尿病の合併症

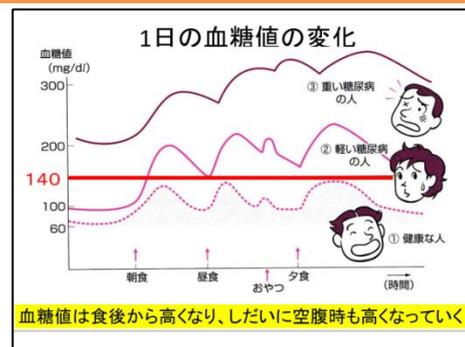
糖尿病を治療しないしていると合併症を引き起こす



血糖値は食後から高くなり、その後空腹時の血糖値が高くなる傾向にあります。つまり、食後の高血糖は糖尿病の予備軍と言えます。また、糖尿病は自覚症状があてにならないことが多く、自覚がなくても糖尿病の初期でないこともあります。

定期的な健康診断を受けて
糖尿病の早期発見に努めましょう！

11月9日「糖尿病フェスタ」ぜひお越しください！



血糖値は食後から高くなり、しだいに空腹時も高くなっていく



健康レシピ

◆◆◆牛肉のちらし寿司◆◆◆

材料(4人分)

米…2合
酢…大さじ2と1/2
砂糖…大さじ1と1/3
塩…小さじ1/2
人参…中1/3本
きゅうり…小1本
牛肉赤身スライス…250g

まいたけ…1/2パック
酒…大さじ1と1/3
砂糖…大さじ1と1/3
濃口醤油…小さじ1強
錦糸卵…卵1個分
刻みのり、白ごま…お好みで

〈一口メモ〉

肉の脂肪に含まれる飽和脂肪酸の過剰摂取は、LDLコレステロール上昇させます。血液中にLDLコレステロールが増えすぎると動脈硬化症を起こしやすくなります。できるだけ脂身を避け、赤身肉を選ぶようにしましょう(*^_^*)

〈作り方〉

- ①米をすこし硬めに炊き、Aの調味料を加え、酢飯をつくる。
- ②鍋に牛肉、Bの調味料、だし汁(牛肉が浸るくらい)を入れて煮る。
- ③牛肉にある程度火が通ったら、まいたけを加えて煮詰める→冷ましておく。
- ④錦糸卵をつくる。
- ⑤人参・きゅうりは千切りにし、さっと茹でて水気をきる。
- ⑥酢飯に人参ときゅうりを混ぜて器に盛り、牛肉、錦糸卵、刻みのり、白ごまを飾って完成♪

※栄養価(1人分)

エネルギー 487キロカロリー
たんぱく質 19.6グラム
脂質 8.5グラム
炭水化物 78.4グラム
食塩相当量 1.3グラム

いきいき健康セミナー

開催場所 当院2階 集団指導室
予約不要・参加費無料

第8回 「その物忘れは大丈夫？」

～認知症気付きのポイントと予防～

平成30年11月20日(火) 午後2時～午後3時

認知症看護認定看護師 江口 啓子

第9回 「免疫力を高める食事」

～インフルエンザに打ち勝つ食べ方～

平成30年12月18日(火) 午後2時～午後3時

管理栄養士 源氏 博子

初診の受付 月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時00分

診療科		月	火	水	木	金
総合診療科		小野	沼口	日浦	井坂	中内
呼吸器内科		島津	白石	交代制	高木	清家
循環器内科		小松	小松	小松	/	柴田
消化器内科		佐野	川村	山口	青木	宮野
小児科		平林	福島	齊藤	平林	交代制
外科		西口	李	高塚	李	高塚
		貝崎	塚本	貝崎	/	岡崎/江口
整形外科		井代	大西	井代	榎原	坂和
	午前	大西	/	/	/	/
産婦人科		康	交代制	英	中田	本久
泌尿器科		安達	河野	交代制	安達	安達
		田中	田中	/	河野	田中
眼科		森脇	森脇	鹿野	砂田	森脇
		本田	/	/	/	砂田
耳鼻咽喉科		/	箕輪	松本	森	/
皮膚科		西田	前川	/	今西	/

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

編集

大阪市立十三市民病院
広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北2-12-27

代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>