



ひまわり新聞

3月のひまわり教室

特別講演

★ 詳細につきましては
後日外来にてお渡し
します。

(内容) ①食事バイキング
～秋の和食バイキング～

11月のひまわり教室

食事バイキング～秋の和食バイキング～



11月のひまわり教室は恒例の昼食バイキングを行いました。昼食バイキングも今回で6回目となりました。メニューは炊き込みごはん、おでん、生姜酢和え、白玉団子、野菜サラダ(計568Kcal)を召し上がっていただきました。今回のバイキングの目的は①噛むことを意識して食べる。②ゆっくり時間をかけて食べる。③満腹感を味わう。としてまず最初に野菜サラダを5分かけて、噛むことを意識して召し上がっていただきました。炊き込みごはんはみなさんが普段使用しているお茶碗を持ってきていただき、実際に計量していただきました。

食事時間を20分としていつも食べるより噛む回数を倍にして食べてもらいました。バイキング終了後みなさんに食後血糖を測っていただきました。ゆっくり噛み、食事をゆっくり食べることで、食後血糖にも影響がでる事を実感していただきました。
管理栄養士 浜本衣都子



噛むことの重要性について

①よく噛むことで胃腸の働きを助ける。

噛むことで唾液の分泌がよくなり、唾液と食べ物が混ざりあうことで消化を助けます。食べ物がきれいに咀嚼されないと胃腸に負担がかかることとなります。

②噛むことで脳を刺激し働きを活発にする。

噛むことで脳を刺激し、脳の働きを活発にし、物忘れ防止になります。

③噛むことで口のまわりの筋肉を使い、表情が豊かになり、言葉の発音がきれいに

ぜひみなさんも噛むことを意識して食事をゆっくり食べるように心がけましょう。



良い睡眠は第3の生活習慣！－糖尿病と睡眠の関係－

現代の生活環境では、睡眠時間はますます短くなりがちです。「睡眠は食事、運動に続く第3の生活習慣」であることが注目され始めました。睡眠不足が2型糖尿病の引き金になったり糖尿病を悪化させることが判明したのです。睡眠不足や夜中に途中で目が覚めてしまう、なかなか寝付けないなどの睡眠障害は、インスリンの分泌を抑えるのみならず、インスリンの働きを弱めるホルモン(グルカゴン、アドレナリン、ステロイドホルモン、成長ホルモンなど)の分泌を増やし、糖の処理を悪化させて血糖値を高める方向に作用するのです。また最近の調査では、睡眠不足は満腹ホルモンであるレプチンを低下させ、食欲刺激ホルモンであるグレリンを増加させることで、空腹感が増すことがわかってきました。

このように、食事や運動と同じように、睡眠も糖尿病の治療にとって大切な要素です。ただ、睡眠が食事や運動と違うのは、自分の意思だけではコントロールできないということです。大切な生活習慣でありながら、自身ではコントロールできないからこそ、不眠の悩みを抱えている方は遠慮なく主治医に相談しましょう。きちんと治療すれば、良い眠りを取り戻せます。そして、毎日を元気に活動することにより、糖尿病の治療にも良い影響を与えることになるのです。
(月刊 糖尿病ライフ さかえより 抜粋)

編集後記



巷には(・・・)によく効く”驚異”の食品や器具などの宣伝であふれかえっています。科学的に見せかけるために専門用語を使い、・・・医学博士のお墨付きであると記載し、「これで治りました」という体験談をのせるパターンが多いようですが、実際には科学的に証明されておらず、患者さんの弱みにつけ込んだ悪徳商法まがいの物も多いようです。甘い言葉に騙されな



ひまわり新聞 号外



新型インフルエンザ流行に関する注意

新型インフルエンザの流行に伴い、“糖尿病患者は重症化する”との報道がなされていますが、これについては、正しい理解が必要です。

糖尿病そのものが状態を悪化させるわけではなく、血糖管理がきちんと行われている人は一般の人が新型インフルエンザにかかる場合と大きな差はありません。

しかし、糖尿病があっても治療を受けていない人、血糖管理のわるい人、合併症をもつ人(心臓、胃、神経障害など)は、十分な注意を払わなければなりません。

このような患者さんでは、発症するとそれだけで血糖値が大きく変動したり、容易に脱水症状が生じたりして、インフルエンザによる感染症だけでなく、糖尿病の合併症が重症化しやすいと考えられます。

特にインスリンを用いている患者さんでは、今回の新型インフルエンザで発熱すると、食べ物が食べられなくなることがあるため、勝手にインスリンを中止して、血糖値が著明に上昇することも予想されます。さらに普段は経口薬で治療している患者さんも発熱によりインスリンが必要になることもあります。

糖尿病でありながら放置している人、血糖コントロールがわるい人、進行した合併症のある人が新型インフルエンザにかかると、新型インフルエンザに対する対応とともに、血糖や全身管理が必要となります。したがって、糖尿病の人に新型インフルエンザが疑われる場合、インフルエンザの精査や処置だけでなく、血糖、尿糖、尿ケトン体などの検査を受けて、状態を把握してもらうことが必要です。

糖尿病にかかっているだけで重症化するわけではなく、冷静な対応が望まれます。

その他、ご質問などありましたら主治医、スタッフにおたずねください。



記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュー



図や写真の説明を記入します。

スレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を

簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

「印象に残るような文章を読者の目を引くよう、記事の中から選びここに記入します。」

記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。



図や写真の説明を記入します。

記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュー

記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を

記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。



図や写真の説明を記入します。

スレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

「印象に残るような文章を読者の目を引くよう、記事の中から選びここに記入します。」

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。



図や写真の説明を記入します。

江南病院 ひまわり委員会

ビジネス1の住所
住所2行目

電話 00 (5555) 5555
FAX 00 (5555) 5555
Email: someone@example.com

ホームページもご覧
ください。
example.microsoft.com

キャッチ コピーを入力します

ここにはこれまでの記事とは分けたい内容を記入します。大事なお知らせや、読者の記念日へのメッセージ、恒例になっている記事などを記入します。

記事に関して必要であれば問い合わせ先を記入しておくのもよいでしょう。

裏面記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さに入ります。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisher には、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。



図や写真の説明を記入します。