

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7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、野菜サラダ、デザートにケーキ(80Kcal)、計648Kcal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10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と、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。食事をゆっくり食べることで、食後血糖にも影響します。ぜひ普段から噛む事を意識して食事をしていただけるとよいと思います。

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よく噛むことで早食いを予防し、肥満を防ぐ。

噛む回数が増える事で満腹感が高まり食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防します。

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。



“お知らせ”

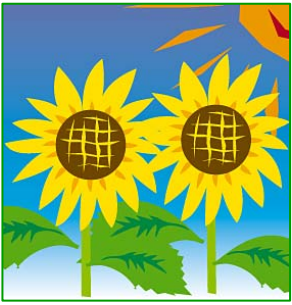
「糖尿病健康手帳」から「糖尿病連携手帳」へ

1月中旬より、今まで使用されていた糖尿病手帳の代わりに眼科や歯科などでも使用頂ける糖尿病連携手帳をお配りしています。使い方は、従来通りですので受診の際に看護師へお渡し下さい。血糖やヘモグロビンA1cの検査結果を記入します。糖尿病が原因で起こる病気に関しては、共通の情報としての検査結果を記入していますので、眼科や他科の受診の際には、必ず窓口での提出をお願いします。

編集後記



新年明けましておめでとうございます。異常な暑さが続いたあの夏の日と同じように、わが国を取り巻く世界情勢も厳しいニュースが相次いだ2010年でした。本年こそは、新しい光の中で、皆様一人ひとりが幸せなほほ笑みを交わすことのできる、活力ある年でありたいと祈念して、新年のごあいさつを申しあげます。本年も皆様のお役に立てるひまわり教室を開催していきますので、宜しくお願いします。



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

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。

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。