

四季彩

2022年秋号(2022年10月31日発行)

発行：今野病院 広報委員会

医療法人 完光会 今野病院

〒836-0874

福岡県大牟田市末広町5番地2

(TEL) 0944-52-5580

(FAX) 0944-52-5515

(ホームページ) <http://www.konno-hp.jp/>

(メール) konnomx2@ybb.ne.jp



基本理念

私たちは「至誠天に通ず」の精神に徹し、医療に携わる私達と患者の皆様、相互の愛情と信頼に基づく医療・看護・介護を実施し地域医療の向上を目指します。

基本方針

安心で安全な医療サービスを提供します

患者様のご要望に可能な限り添えるよう努力します

質の高い医療を提供できるよう、職員一同研修研鑽し、日々最大限の精進をします
医療関係機関と連携し、一貫した医療の提供に努めます

糖尿病について

今回は、糖尿病（主に2型糖尿病）について皆さまにお話しさせていただきます。

コロナ禍において、私達の生活は大きく変わりましたが、その変化した生活の中で、糖尿病と診断された方が増えているという調査結果もあります。皆様も是非一度、糖尿病について考えてみませんか？

・糖尿病とは？

体内に取り込まれた食物は、消化されて様々な栄養分に分解されます。その中の“糖”は“膵臓”で作られる“インスリン”という物質によって、筋肉などでエネルギー源として利用されます。何らかの原因でこのインスリンが“作られない”、“量が少ない”、“作られるがうまく作用しない”等で、血液内の血糖値がずっと高い状態にあたり、尿にまで“糖”があふれ出てしまう状態が続いている病気を言います。

・糖尿病の怖さ

糖尿病で一番怖いのは、自覚症状の無いまま、深刻な合併症を引き起こす事です。

糖尿病の合併症は次のようなものがあります。



これらは、血中に残り続けた“糖”が体の各部の血管を傷つけたり、そこにコレステロールが溜まり血管を詰まらせる（動脈硬化）ために起こります。

血管は体の中のあらゆる箇所に繋がっているため、様々な病気の原因となります。これが糖尿病の一番の怖さです。

・糖尿病の原因と対応

糖尿病は1型と2型に分けられます。

そのうち、日本人の糖尿病患者の95%が当てはまる2型は、いわゆる「生活習慣病」に分類され、食事の取りすぎやバランスの悪さ、運動が不足しているときの生活習慣によって引き起こされると言われています。

投薬等も行いますが、食事療法や生活習慣の改善を行う事がとても大切です。

代表的な飲み物のカロリーの例



コーラ 500ml
約 230kcal
角砂糖約 15 個



ビール 350ml
約 175kcal
角砂糖約 11 個

飲みすぎていませんか??

日本酒 30g
(おちょこ 1 杯)
約 30kcal



糖尿病は、自覚症状が薄いままに深刻な病気を引き起こす引き金となってしまう事がとても恐ろしい病気です。

定期的な健康診断を受けて、自分の体の状態をきちんと把握し、偏った食事や暴飲暴食をやめて、バランスの良い食事を心がけて、運動も積極的に行いましょう。

当院では、医師の指示のもと、管理栄養士による食事指導も可能です。何をどう食べたら良いか分からない。自分が何 Kcal 食べているか、何 Kcal まで食べて良いか分からない等ありましたら、ご相談下さい。

糖尿病食の基本は“バランスのいい食事”です！



一品料理ではなく、野菜などの副菜も摂るよう心がけましょう！！

食べ方のポイント！

1日3食決まった時間に摂りましょう！
1日を10とすると、朝 3：昼 4：夜 3
の比率で食事を摂ります。



夜はインスリンの働きが鈍る時間帯です。3割程度に抑えましょう。

食べる順番がポイントです！



時間をかけてゆっくり食べましょう！

人間は食事を始めてほしい15分程で満腹感を感じます。



食事は落ち着いて30分以上かけましょう。

糖尿病の方におすすめ食材！

<p>糖を分解</p> <p>ビタミンB1が糖の分解をするよ！</p> <p>豚肉 (赤身)</p>	<p>血糖が下がる</p> <p>リコピンがインスリンの働きを促進！</p> <p>トマト</p>	<p>血糖の上昇を抑える</p> <p>亜鉛はインスリンの材料になり、Mgはインスリンの分泌を促す！</p> <p>まいたけ</p>	<p>緩やかな血糖の上昇</p> <p>食物繊維が食後の消化を遅らせるよ！</p> <p>ブロッコリー</p>
--	---	--	---

おすすめ食材を使ったこんな料理はいかがですか？

豚肉とトマトの生姜焼き(2人分)



<ul style="list-style-type: none"> ・豚もも肉 100g ・玉ねぎ 80g ・トマト 80g ・まいたけ 60g ・ブロッコリー 40g ・卵 1個 ・油 大きじ1/2 	<p>タレ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・醤油 大きじ1と1/2 ・みりん 大きじ1と1/2 ・酒 大きじ1 ・砂糖 小さじ1 ・おろし生姜 小さじ1/2 ・塩 少々 ・こしょう 少々
--	--

1人分) 260kcal たんぱく質 16g

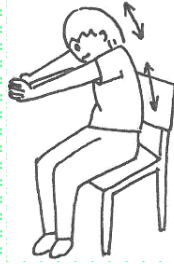
1. 玉ねぎはスライス、トマトはヘタを取り、くし切りにする。まいたけは石づきをとり、ほぐす。
2. ブロッコリーは小房にわけ、ゆでておく。豚肉を食べやすいサイズに切る。
3. タレの材料を混ぜ合わせる。
4. フライパンに油を入れ、豚肉を広げるように炒め、塩コショウを振り、別皿に上げる。
5. といいた卵をフライパンに入れ、火が通りすぎないようにスクランブルエッグにし、別皿に上げる。
6. 玉ねぎを炒めて透き通ってきたら、まいたけを入れ、タレを入れ煮詰める。トマト・豚肉・卵をいれ軽く混ぜる。
7. 6を皿に盛り、ブロッコリーを盛り付けたら、出来上がり。

らくらくトレーニング（運動習慣をつけましょう）

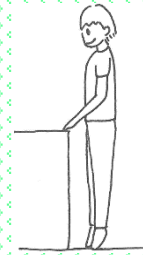
1. アキレス腱のストレッチ
(左右2回程度)



2. 背中のストレッチ（3回程度）



3. かかと上げ
(15回～20回程度)

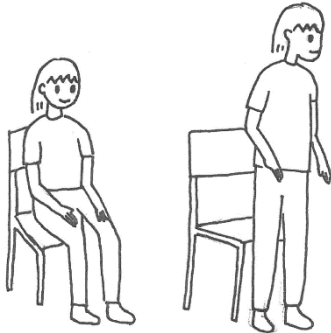


片足の脚を後ろにのぼし、かかとを床に付けます。かかとを床に押し付け、左右で1回ずつ行います。

椅子に座り、左右の手を組んで腕を水平に伸ばします。へそをのぞくようにし、首や背中をのぼします。

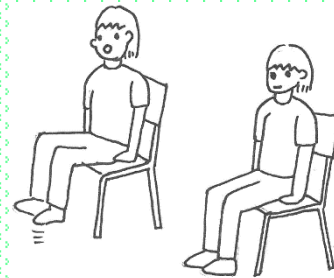
足を肩幅に開いて立ち、台に軽く手を添えます。つま先立ち2～3秒停止します。

4. らくらくスクワット(3～5回程度)



両足を肩幅ほどに広げ、反動をつけず、5～7秒かけてゆっくり立ち上がる。2秒ほどしたら、5秒ほどかけてゆっくり座る

5. その場足上げ(5～10回程度)



※血糖コントロールが不安定な場合、主治医に相談して行いましょう。
※運動は食後二十分程して行いましょう

手を椅子の座面に置きます。息を吐きながら、足を床から浮かし5秒キープします。息を吸いながら、ゆっくり足を床に戻します

◆診療案内◆

診療科目： 内科 呼吸器内科 循環器内科 糖尿病内科 消化器内科 リハビリテーション科 緩和ケア内科（予約制）

月～金曜日 受付時間 9:00～12:00
13:30～17:00
土曜日 受付時間 9:00～12:00

月	火	水	木	金	土
一般内科	一般内科	一般内科	一般内科	一般内科	一般内科
呼吸器内科	呼吸器内科	呼吸器内科		呼吸器内科	呼吸器内科
	消化器内科	消化器内科	消化器内科	消化器内科	
糖尿病内科		循環器内科	糖尿病内科	整形外科 (午後のみ)	

月が変わりましたら保険証等をご確認させていただきます。また、保険証等に変更がございましたら受付までお持ちくださるようお願い申し上げます。



◆健診案内◆

- ・特定健診
- ・福岡県後期高齢者健康診査
- ・企業健診
- ・各種健康診断

常時実施しております。詳しくは窓口またはお電話(0944-52-5580)でお問い合わせください。

《介護保険事業》

お問合せ先

- 居宅介護支援このケアプランサービス 0944-53-1009
通所リハビリテーション
今野病院通所リハビリテーションセンター 0944-52-5580
訪問介護今野病院ヘルパーステーション 0944-52-5580
認知症対応型共同生活介護
(医)今野病院グループホーム青葉 0944-55-0777
小規模多機能型居宅介護
あおぞら(神田町) 0944-56-2373
ひらぼるの家(歴木) 0944-53-5270
単独型短期入所生活介護
ショートステイこの(小川町) 0944-31-3248