

【ご挨拶】

則武内科クリニックが開院して無事に1年が経ちました。これも皆さまのおかげと感謝しております。そこで、主に糖尿病に関する知識や院長の考えと当院での催しのお知らせを新聞にして皆さまに配布することにいたしました。ここに記載したものの多くは院内の待合室に掲示したのですが、ご自宅に帰られてからゆっくり読んでいただければと考えております。皆さまの病状が好転いたしますことを心よりお祈り申し上げます。そのためにこれらの情報を是非お役立ていただければと思っております。

院長 則武 昌之

- ◆ 今月の特集 「糖尿病患者さんの飲み物に関する注意点」
- ◆ 今月の勉強 「糖尿病治療の目的」・・・血管を傷めないために注意すること・・・
- ◆ 今後の催し ・9月の糖尿病教室(9/20開催) **コレステロールの高い方はぜひご参加を**
・調理実習のお知らせ(7/29開催)

今月の 特集

「糖尿病患者さんの飲み物の注意」

これから夏に向かって冷たい飲み物などを飲む機会が多くなります。糖尿病をお持ちの方が不用意に飲むと血糖値が上昇してしまう飲み物がありますので注意してください。水・お茶類・ブラックのコーヒーなどは飲んでも血糖値が上昇することはありません。

最近、食物繊維などをいれて糖の吸収を遅くするお茶がみられるようになりました。これらのお茶を喉が渇いた時に飲んでも意味がありません。食事のときに飲むと、これらのお茶に入っている食物繊維やポリフェノールなどの成分が小腸での糖の吸収をゆっくりにする作用を有しているので食後の血糖値の上昇が抑制されるのです。(番茶、流糖茶、テュエティー、京優茶、健人茶論、糖健茶料など) お茶だけではなく、スープや味噌汁などにも同じようなものが市販されています。ジュースや清涼飲料水の類はどれもカロリーが多くて糖尿病を悪くする場合がありますので要注意です。ただしダイエットコーラは大丈夫です。ジュース類を飲むときには甘いかどうかではなく、カロリーの表示をよく読んで飲むようにしましょう。野菜ジュースでも結構カロリーの高いものが多いので注意してください。**疲れたときに飲むドリンクやスポーツ飲料にもブドウ糖がかなりの量入っているものが多い**(これらは医薬部外品のためブドウ糖の含量などは記載されていない場合も多い)ので、これらは血糖値が高めの人はなるべく飲まないようにするのが賢い方法です。(ポカリスエット、オロナミンC、リポビタンDなど)

6月28日(土)に食後に抗血糖を抑制する飲み物やスープ、味噌汁などを各メーカーより取り寄せて、皆さんと試飲しました。関連資料を待合室に置いておきますので、御利用下さい。



今月のお勉強

【糖尿病の治療の目的】

「糖尿病治療は血糖を正常に

することだ」と考えておられる方も多いと思いますがそれは違います！

血糖が高いと全身の血管が傷みやすくなるので、治療が必要なのです。血管を傷めないために重要なことが3つあります！

1. 血糖 (食前を130以下、食後も200以下)
2. コレステロール (LDLコレステロール 119以下)
3. 血圧 (収縮期129以下、拡張期 79以下)

せっかく血糖をコントロールしていても、血圧やコレステロールが高くて血管が痛んで合併症(視力障害、腎障害、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞など)が出てしまっただけでは何ともなりません。その意味で**糖尿病治療とは水泳の個人メドレーのようなものだといえます。水泳レースで優勝する(血管を傷めずに天寿を全うする)為には上の3つと肥満の是正が大切なのです。**肥満していると血糖のみならず、血圧やコレステロールにも悪影響があり損ですので、ぜひ肥満を是正する努力をしてください。希望される方には何回でも栄養指導をしてそのコツをつかんでいただけたらいいと思います。



今後の催し

◆ 9月の糖尿病教室

日時：9月20日(土) 午後1時15分～2時15分

講師：則武昌之

テーマ：コレステロールについて(病気と治療)

会場：当院セミナー室 (参加は自由・無料)

◆ 7月の調理実習

日時：7月29日(火) 午前11時00分～12時30分

講師：澤入 房子(当クリニック管理栄養士)

1. ご飯(米)の量の確認
2. 油をなるべく使わないおかず作り
3. バランスのとれた食事とは？

夏の旬の素材を使って楽しくてためになる調理実習にしたいと思います。

****予約制となっております。詳細、ご予約はスタッフまでお気軽にどうぞ****

「コレステロールが高い」と言われたあなた！、コレステロールとはどんなもので、どのようなことを注意すればよいのでしょうか？食事や薬についてもお話しします。是非、ご参加下さい。

当日はお使いのお茶碗を御持参下さい。
毎食のご飯(米)の量をお教えます。