



# 調理実習を行いました！

2月1日(土曜日)9時~13時半、府中南公民館において、三ツ矢会の調理実習が開催され参加しました。総勢24名で6グループに分かれて調理しました。メニューはパエリアと、ささみのパン粉焼き、具たくさんの野菜スープ、サラダバー、デザートにイチゴと0カロリーのゼリーや羊羹があり、盛りだくさんでした。



それでも500キロカロリー未満の食事！！とてもおいしくお腹一杯になりました。参加者の皆様は調理の手際が良く、さすが主婦歴の長い先輩だなあと改めて感心しました。



また、片づけはあと10分しかないという状況にも関わらず、床の清掃まであっという間に片づけをされ、さらにびっくりしました。普段私たちは病棟で入院生活を送っている患者さんの様子しかわからないことが多いのですが、今回、生活者としての一部垣間見ることができました。「普段の食事では

デザートを抑えている。」「卓球したり、散歩したりしている。」など日常生活の話聞くことが出来たり、インスリンを打っている姿を他の方が見られ、お互いの情報交換がされている姿を見たり、病棟では感じる事ができない、有意義な時間を送ることができました。次回も参加者の皆様の希望にそった楽しい患者会を企画していきたいと思います。



# 三ツ矢会総会開催

6月7日、平成26年度三ツ矢会総会が開催されました。

患者会員17名、家族他2名、スタッフ9名の参加でした。総会では、平成25年度の行事・決算報告、平成26年度の行事計画案・予算案が報告され、承認されました。



2年間継続いただいていた役員との交代があり、今まで役員をお願いしていた会長:米門さん、副会長:藤田さん、会計監査:佐々木さん、ありがとうございました。また、役員をお受け頂いた、会長:平野さん、副会長:鳥井原さん、会計監査:鍵本さん、よろしくお願ひいたします。会計は昨年度に引き続き、管理栄養士の伊藤さんです。



今回の講演会は辻先生による『シックデーと低血糖』で、体調不良時の対処法など講演いただきました。これから、夏場に向けて、体調を壊しやすい季節です。まずは体調を壊さないように水分をしっかり摂取し、手洗い、食中毒予防をしっかり行うことが大切ですが、体調不良の時、

各々配られたシックデー対応を行っていきましょう。

三ツ矢会では総会をはじめ、糖尿病に関するトピックスの講演、外食会、調理実習など、年に数回ではありますが、イベントを行っています。糖尿病に関してみなさんと一緒に考え、交流することによって、治療に向き合っていけるように一緒に頑張っていきたいと思ひます。



これからも三ツ矢会、スタッフともども頑張っていきますので、よろしくお願ひいたします。

(文責: 平岡糖尿病内科医)

## 話題の新薬 SGLT2 阻害薬とは？

SGLT2 阻害薬という新しい糖尿病薬が本年 4 月より各社から発売され、当院でも使用可能となりました。テレビや雑誌で見たことがある人も多いと思いますが、どんな薬でしょう。

尿から糖を出すことにより、血糖を下げるお薬で、血糖値を下げるのみならず経口糖尿病薬として初めて体重減少が期待できる点が大きな特長です。この薬を内服すると 1 日当たり 300-400 キロカロリー分の尿糖が排泄されるとされており、このことと、尿が濃くなるため 1 日 200-300cc ほど利尿がつくことによるため体重が減るのだと考えられています。だいたい 1 年で 2-3kg



前後の体重減が得られるとされ、先行して発売されているアメリカでは、肥満糖尿病患者が多いこともあり、発売後 3 ヶ月で売り上げが糖尿病薬でトップとなったほどの人気ぶりです。単剤では理論上は低血糖を来た

さないのも人気の理由の一つです。HbA1c は 0.6-0.8% ほど低下します。

大きな副作用はありませんが知っておくべき注意点がいくつかあります。尿糖が多くなるため、理論上、泌尿器、性器感染症が多くなり得ることに留意が必要です。また、尿量が多くなるため脱水のリスクも増えることが予想されます。このお薬を飲む人は、これまでよりコップ 1 杯程度は水、茶を飲むように心がければよいでしょう。やせた糖尿病

患者さんでもさらにやせていくことが知られており、やせ型糖尿病患者さんには向かない糖尿病薬です（あまり、やせすぎると筋肉量まで減ってしまい、歳をとってから寝たきりになりやすいこともまた知られているからです）。



それと腎機能が悪いと尿糖排泄が十分発揮できないため、SGLT2 阻害薬を内服

しても効きません（eGFR で最低 50 ほどは必要です）。

中年前後の太った糖尿病患者さんの治療に大変好都合なこの SGLT2 阻害薬は海外同様、日本での糖尿病治療に大きな変革を起こすことが予想されています。



表1.3.6が揃っています！

＊ ＊暑くても食欲がわく♪バランスも調う一品♪ ＊ ＊

## 夏野菜の スパイシーうどん

一人分の栄養量

エネルギー : 398kcal

たんぱく質 : 14.4g

炭水化物 : 62.8g

塩 分 : 1.7g

### 一人分・材料

- うどん・・・1玉
- A
- ゴーヤ・・・1/4本(5mm幅)
  - 赤ピーマン・・・1/4個(乱切)
  - 玉ネギ・・・1/4個(5mm幅)
  - 木綿豆腐・・・1/4丁
- 油・・・大さじ1/2
- B
- カレー粉・・・小さじ1弱
  - おろしニンニク・・・少々
  - 醤油・・・小さじ1弱

※お好みの野菜で  
豆腐→薄切り肉もOK！

### 作り方

1. うどんをゆで、冷水にとって洗い、水気をきる
2. 豆腐を一口大にくずし、さっとゆで水気をきる
3. 油を熱して、2. の豆腐を焼きつけこんがりしたら、Aを加え炒める
4. 3. に油がいきわたったら、Bを加える  
1. も戻し、なじんだら鍋肌から醤油を加え香りがたったら出来上がり！

### ＊清涼飲料水を上手に選んで上手に飲みましょう！

暑くなると、水分補給の機会も増えてきます。

運動後など、冷たいものも飲みたくなりますが、清涼飲料水の中には糖質が多いものもあります。どのような清涼飲料水を選べばよいのでしょうか・・・

★スポーツドリンク:汗の成分に近い濃度のナトリウムイオン、カリウムイオンを含んでいるので、発汗で失われた水分をイオンを補給するのに適しています。

ですが、暑い季節に大量の発汗で失った水分をスポーツドリンクで補おうとすると、糖質をとり過ぎることになります。

最近は糖質の少ないものも発売されています。

「糖分ゼロ」のドリンクでも甘みを感じるのは、人工甘味料を使用しているためです。

500ml  
ボトルに  
20～35gの  
糖 分

### 気を付けたいポイント

＊スポーツドリンクはじめ、清涼飲料水は「カロリー0」のものへ置き換えて、甘いものを好む習慣にならない程度にほどほどに利用しましょう。

＊果汁100%ジュースは血糖値を急上昇させやすく、果物の代わりになりません。ジュースではなく、生の果物で摂りましょう。

＊コーヒーはブラック(無糖)か、牛乳(一日の量の範囲で)入りへ。

## \* 清涼飲料水を上手に選んで上手に飲みましょう！

暑くなると、水分補給の機会も増えてきます。

運動後など、冷たいものも飲みたくなりますが、清涼飲料水の中には糖質が多いものもあります。どのような清涼飲料水を選べばよいのでしょうか・・・

- ★スポーツドリンク：汗の成分に近い濃度のナトリウムイオン、カリウムイオンを含んでいるので、発汗で失われた水分をイオンを補給するのに適しています。ですが、暑い季節に大量の発汗で失った水分をスポーツドリンクで補おうとすると、糖質をとり過ぎることになります。最近は糖質の少ないものも発売されています。「糖分ゼロ」のドリンクでも甘みを感じるのは、人工甘味料を使用しているためです。

\*

### 気を付けたいポイント

- \* スポーツドリンクはじめ、清涼飲料水は「カロリー0」のものへ置き換えて、甘いものを好む習慣にならない程度にほどほどに利用しましょう。
- \* 果汁100%ジュースは血糖値を急上昇させやすく、果物の代わりになりません。ジュースではなく、生の果物で摂りましょう。
- \* コーヒーはブラック(無糖)か、牛乳(一日の量の範囲で)入りへ。

## \* 暑い日に、ついつい食べてしまいたくなるアイス類は・・・？

- ★乳脂肪を含まないラクトアイス・氷菓：カロリーは高くなくても、糖質はしっかり入っています
- ★高級アイス：量は少なくても、コクを強め、口当たりを滑らかにするために脂肪や糖質が多く入っているため、カロリーは高めになります
- ★コーン付き、クッキーサンド、ぎゅうひで包まれて・・・と、アイス以外の素材を使用しているもの、チョコチップやナッツ、キャラメル、果物などが混ぜ込んであるものはカロリー・糖質もアップ！
- ★食後の血糖上昇を抑える工夫をした製品もあります

ポイント1・・・まずは氷水を飲んで、食べたい衝動を抑えてみる！

自家製フローズンフルーツに置き換えてみるのも方法。口の中で転がしながらゆっくり楽しんで・・・(ぶどう、パイナップル、ももなど、種のない果物を大きめカットで冷凍・・・表6のプチトマトも意外においしい♪)

ポイント2・・・お風呂あがりのアイスなど“習慣化”は避ける

ポイント3・・・寝る前は止める！など、食べる時間帯を考えて・・・

## ※「糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版」について

2013年11月に11年ぶりの改定がなされ「使いやすい、実行可能」交換表になりました

改定ポイントは・・・

- ★三大栄養素の配分：炭水化物：指示エネルギーの50～60%、たんぱく質：標準体重1Kgあたり1.0～1.2g、残りを脂質で！

★炭水化物比率：3段階で表示・マツダ病院では炭水化物比率 55%で糖尿病食を提供しています

(対象者により調節)

【指示エネルギー：1600kcal(20単位)の場合】

1単位=80kcal

炭水化物比率 (%)	総単位数 (単位)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		炭水化物を多く含む食品	たんぱく質を多く含む食品	たんぱく質を多く含む食品	脂質	ビタミン・ミネラル		
60%	20	10	1	4.5	1.5	1	1.2	0.8
55%	20	9	1	5	1.5	1.5	1.2	0.8
50%	20	8	1	6	1.5	1.5	1.2	0.8

※炭水化物比率を 50%・55%にすると、たんぱく質が標準体重あたり 1.2g を超える場合がある (腎症 2 期以降注意)

脂質過剰摂取につながる場合もあり、注意が必要

◎ご不明な点は主治医や栄養士に聞いてくださいね!

(文責・料理：伊藤管理栄養士)

## スタッフ紹介



外来部門で糖尿病療養指導を担当させていただいています、看護師の加藤です。

昔から内科学が好きで一念発起し、この年齢で(年はヒ・ミ・ツ)療養指導士の資格を取りました。まだ2年目の新米ですが、糖尿病患者さんとの出会いは20年以上となります(あ、バレました?)。

辻先生、平岡先生の患者さんに向き合っている姿と、糖尿病と共に歩んでいる患者さんの姿を見て、私も皆様の療養生活のお力になればと思っています。現在配属は心療内科ですが、内科外来へ応援に行っておりますので、気軽に声を掛けていただければと思います。どうぞよろしく申し上げます。

(加藤看護師さんでした)

# 広島都市圏

## 押し絵個展 収益寄付

府中町青崎東の平野 月子さん(75)が押し絵 町内のギャラリーで開

府中・平野さん 被災地へ10万円



押し絵を販売した収益を被災地に寄付した平野さん

き、作品の売り上げ10万4347円を東日本大震災の被災地へ寄付した。10年前に始めた趣味を生かして支援しよう、昨年に続いて贈った。

綿を包んだ色とりどりの布を色紙などに張り付け、羽子板飾りのように花や動物、人物をあしらう。8、10日に個展を開き、小物を含め300点以上を出品。100〜千円で、大半が売れた。収益は町社会福祉協議会を通じて日本赤十字社の東日本大震災義援金に寄

付した。平野さんは看護師として全国の国立病院で定年まで働き、1983年の山陰西部豪雨、95年の阪神大震災で支援活動に当たった。「東北の被災地にも役に立ちたかった。作品を買ってくれた人の思いも

同じ。多くの購入者に励まされ、創作意欲にもつながる」と話していた。(田中伸武)

### 叙位叙勲

従六位瑞宝双光章 元竹原市立志海西小学校長 谷崎幹雄氏(82) 竹原市田ノ浦1の13の5(2月13日死去)

新会長 平野月子さんが  
中国新聞に取り上げられました！