



糖尿病友の会 「三ツ矢会」新聞

マツダ(株)マツダ病院内
三ツ矢会事務局

第29号
発行日:令和6年7月17日

総会報告

6月2日(日)大会議室にて、2024年度三ツ矢会総会・講演会、食事会を開催いたしました。昨年4年ぶりに総会が開催されましたが、今年はずいぶん食事会も開催することができました。当日は24名(内スタッフ8名)の方にご参加いただきました。総会では、2023年度行事実施状況報告・決算報告、2024年度の行事計画案・予算案が報告され、無事承認されました。



役員交代は会長原田さん、副会長宇佐さん、会計監査山本さんに引き受けて頂けることになりました。ご快諾いただき心より感謝申し上げます。

また、前会長山井さん、前副会長栗原さん、前会計監査齋藤さんには2年以上の長きにわたり役員を務めていただいた心から感謝申し上げます。

少しずつではありますが、三ツ矢会の行事も復活しているので、皆さん是非参加をよろしくお願いします。



総会に続いては、糖尿病内科・辻先生による「1型糖尿病」についての講演が行われました。1型糖尿病といっても、急性発症1型糖尿病、劇症1型糖尿病、緩徐進行1型糖尿病があること、また治療として、インスリン療法のみでなく、インスリンポンプ療法や場合によっては内服薬も使用できることがわかりました。最後に低血糖とその対応についても説明いただきました。



皆様、熱心に講義を聴かれていました。

しっかりと勉強をした後は、
いよいよみなさんお待ちかねの食事会です。



今年はレストラン「AGRI」(アグリ)さんのお弁当を
皆さんに用意させていただきました。
こちらは以前外食会でお邪魔したことのあるお店です。
残念ながら机を囲んでの食事会とはいきませんでした。が、
皆さん久しぶりの食事会を楽しそうに過ごされていました。



メニューは、ごはんの極小ちりめんのせ、おからサラダ、
卵焼き、昆布と人参のマリネ、ほうれん草のナムル、
ナスカレー、切り干大根とこんにゃくのごま和え、
チキンテリーヌでした。
また、本日提供されている食事の栄養素についても
栄養士の藤原さんから丁寧に解説いただきました。



食事の後は意見交換や談笑したりすることができ、
とても有意義な時間を過ごすことができました。



これからも三ツ矢会がさらに発展していくよう、
皆様一緒に頑張っていきましょう。

(糖尿病内科 岸本瑠衣)



秋は、ウォークラリーが
開催される予定です!!



上手な水分補給について

汗をたくさんかく、蒸し暑い夏の到来です。

脱水や熱中症予防のためにも、日常的にこまめな水分補給を心がけましょう。

みなさん、水分補給はきちんとできていますか？

普段はどのような飲み物を選ばれていますか？

糖分を多く含む飲み物は、急激に血糖値を上げてしまうため、血糖コントロールが必要な方は注意が必要です。水分補給は基本的には水やお茶にしましょう。

最近よくみかけるフレーバーウォーターですが、水やお茶のように多飲すると、糖分を過剰摂取する恐れがあります。

100mlあたり糖類0.5g未満であれば「糖類無」「糖類ゼロ」と表記できるので、気を付けましょう。

今回は飲み物に含まれる糖質量をご紹介します。



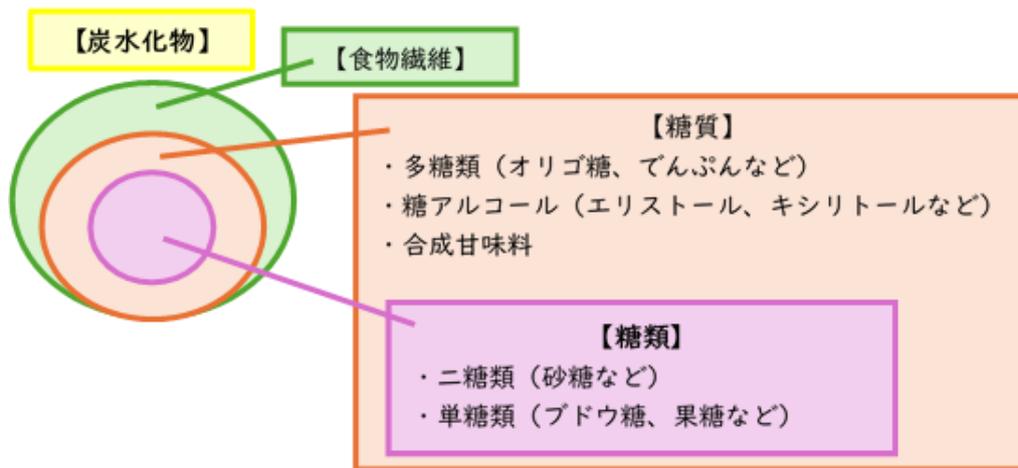
栄養成分表示を確認してみましょう。
砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果汁は血糖値を上げます。
何mlあたりの栄養量なのか確認してみてください。

500ml(1本分)だと…
エネルギー 125kcal
炭水化物 31g
砂糖  10本分!!!

| | |
|---|---|
| 【例】 名称：清涼飲料水 原材料名：砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果汁、食塩 内容量：500ml | 栄養成分表示 100mlあたり エネルギー25kcal、タンパク質0g、 脂質0g、炭水化物6.2g、糖質6.2g、 食物繊維0g、食塩相当量0.12g |
|---|---|

炭水化物と糖質って何が違うの？

★ 炭水化物＝食物繊維＋糖質（糖質の中に糖類含む）



（ 管理栄養士 藤原礼子 ）

スタッフ紹介

はじめまして。5階病棟看護師の桜井です。

2023年に日本糖尿病療養指導士の資格を取得しました。

資格を取得しようと思ったきっかけは、学生時代に遡ります。

看護学生の際に、実習で関わった糖尿病教育入院の患者さんが印象に残っていていつかは糖尿病看護に携わりたいと思っていました。

就職してからは、日々の業務に追われて当時の思いを忘れていましたが、先輩看護師から勧められたのがきっかけでその気持ちを思い出し、今回の資格取得に至りました。

現在勤務している病棟では多くの糖尿病患者さんが入院して来られます。

入院生活の中で糖尿病について学び、今後の目標を立てて頑張ろうとしている患者さんの力になればと思います。よろしくお願いします。

（ 5階病棟 看護師 桜井宏子 ）

