



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5号

発行日:平成24年7月25日

講演会・食事会を開催しました！

去る6月9日(土曜日)11時からマツダ病院のカンファレンスルームにて、平成23年度の三ツ矢会総会と講演会を開催しました。

病院スタッフを含め26名が参加し、とても有意義な時間を過ごすことができました。

総会は仲西会長挨拶の後、平成23年度行事实施状況報告・決算報告、平成24年度行事計画案・予算案が各々承認されました。また、平成25年1月頃、外食の食事会を予定していますが、辻先生より「会費の繰越金を会員の皆様に還元するためにも参加費を会費から補助してはどうか」という提案があり、満場一致で承認されました。

最後に平成24年度役員のご紹介がありました。会長は米門公子さん、副会長は藤田清美さん、会計監査は佐々木ひろみさん、会計は昨年度に引き続き伊藤管理栄養士です。平成24年度1年間お世話になります。

総会の後、マツダ病院循環器科部長の蓼原先生より「知っているつもりの冠動脈疾患」と題して講演をしていただきました。冠動脈疾患の病態、糖尿病と冠動脈疾患の関連、心臓CTや運動負荷試験など冠動脈疾患の検査について、日頃見ることができないようなスライドを交えて、わかりやすく説明していただきました。



血糖測定の結果に一喜一憂した後は、お楽しみのお食事です。

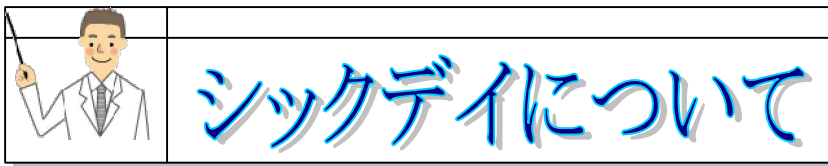
松花堂弁当の中に、合鴨のソテー・穴子などの炊き合わせ・白身魚のマリネ・パイナップルが彩りよく盛り付けてあり、会員さんから「鴨や穴子なんて日頃食べていないメニューがあって嬉しかった」「夏らしい献立

だった」などの意見をいただきました。食事をしながら、会員さん同志の情報交換の場を持つこともでき、あっという間に閉会の時間となりました。

記入いただいたアンケートの結果を反映させながら、これからも、より会員さんに喜んでいただける会にしていきたいと思います。

(文:管理栄養士 徳久さん)





シックデイについて

糖尿病内科 辻 英之 医師

シックデイとは糖尿病患者がその治療中に、悪心嘔吐、下痢、発熱を来とし、それにより食欲不振や脱水を来たすことをいいます。シックデイでは血糖上昇ホルモンが上昇し高血糖になること、脱水になることから、容易に糖尿病ケトアシドーシスや高浸透圧高血糖症候群に陥りやすいので注意が必要です。可能であるならば、いつもと同じだけの食事を出来るだけ摂り、いつもと変わらぬ糖尿病治療を続けるのがよいのですが、そうもいかないときにはどうすればよいのでしょうか。



まず、普遍的に大切なことは、発熱、下痢で奪われた水分を補給するために最低でも1.5-2L/日の水分を摂取することです。この際の水分は、食事がいつもの1/3以上摂れるのなら水、茶といったカロリーのないものがよいですが、そんなに食事が摂れないときには、アイソトニック飲料やジュースなど、いつもと異なり糖質がしっかり入ったものを少しずつ摂るようにしたほうがよいでしょう。

自己血糖測定器を持っている人は、1型糖尿病の人では2-3時間ごとに、2型糖尿病の人でも4-6時間おきには血糖測定を行い、血糖が上がりすぎていないかこまめにチェックして下さい。300mg/dlを超えてさらに上昇傾向にあるのなら、速効型インスリンや超速効型インスリンを用いている人は4単位ほど追加で注射を打つのもよいのですが、病院を受診することも考慮して下さい。また、自己血糖測定器を持たない人も、尿糖が強陽性にならないか、尿糖試験紙(ウリエースやダイアスティックス、ウロペーパーが有名です。薬局、インターネットショップで容易に購入できます)でこまめにチェックします。尿検査試験紙は尿糖の他にケトン体が測定できるものがよいでしょう。

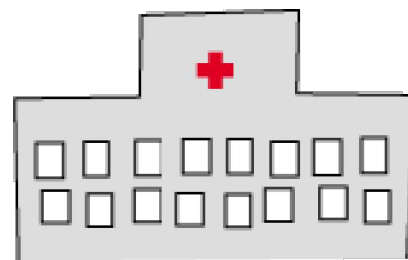


基本的にはインスリン、内服薬は継続して下さい。特に、ランタス、レベミルといった持効型インスリンは決してやめないで下さい。糖尿病内服薬では、メトグルコ、ジベトン S といった、ピグアナイド薬のみは中止したほうがよいでしょう。脱水を契機とした乳酸アシドーシスを発症する可能性があるからです。腹痛、下痢が強いときは、セイブル、グルコバイ、ベイスンといった グルコシダーゼ阻害薬も中止したほうがよいかもしれません。

現在の糖尿病のコントロール状態、シックデイ時の全身状態、年齢などでシックデイのときにどうすればよいかは一人ひとりさまざまです。自分がそうなったときにどうしたらよいのか、わからない人は主治医の先生とルールを決めておくのがよいでしょう。

最後にこれだけは絶対覚えていて欲しいこと、300mg/dl以上の高血糖が継続したり、ケトン体が

尿より出続けたり、食事がまったく食べられないほどシックデイの症状が強いときは家で安静にしているてもよくなりません。必ず早めに病院を受診して下さい。シックデイには「もう少し様子を見よう」でなく「早めに病院に行こう」という慎重な姿勢でいることが大切です。



糖尿病教室のお知らせ

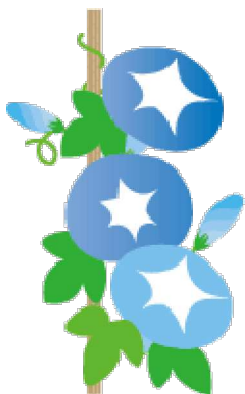
日時	内容	
第2月曜日	15:00 ~ 16:00	「糖尿病と皮膚疾患」 医師(皮膚科)
火曜日	〃	「糖尿病の運動療法」 理学療法士
水曜日	〃	「糖尿病とは」 医師(糖尿病内科)
木曜日	〃	「糖尿病の検査」 検査技師
金曜日	15:00 ~ 15:30	「糖尿病とオーラルケア」 歯科衛生士
	15:30 ~ 16:00	「糖尿病の生活指導とフットケア」 看護師
第3月曜日	15:00 ~ 16:00	「糖尿病の薬剤療法」 薬剤師
火曜日	14:00 ~ 15:00	「糖尿病と眼疾患」 医師(眼科)
水曜日	15:00 ~ 16:00	「糖尿病と動脈硬化」 医師(糖尿病内科)

場所は**外来B棟2階のカンファレンスルーム**です。

この教室は無料で、どなたでも参加できます。

ご不明な点は内科外来へお気軽にお問い合わせください。

(お問い合わせ) マツダ病院 内科外来 電話 565-5024 (内線) 55024



…暑さを吹き飛ばす 麺料理はいかがですか…

ホットな麺・クールな麺といろいろお試しください

ピリカラ麺

～辛味が食欲を増進します～

材料(1人分目安)

中華麺(蒸)……………1玉

具

ミンチ……………1~2枚

おろし生姜……………小さじ1/3

ごま油……………小さじ1

白ねぎ……………1/4本

きゅうり……………1/3本

調味料

豆板醤……………小さじ1/2

醤油……………小さじ1

みそ……………大さじ1/2

みりん……………小さじ2

水……………カップ1/4(50cc)

水溶き片栗粉

片栗粉小さじ1/2 + 水小さじ1

ぴりっとした辛さのポイントは豆板醤です。

食欲増進・発汗作用などがあり、暑さに負けない体作りにも役立ちますが、食べすぎには
ご注意くださいね！

また調味料・香辛料の中には、豆板醤、オスターソースなど塩分が含まれているものもありますので、表示を確認しましょう！

作り方(調理時間約10分)

1、中華麺はゆでて冷やし、水気をきる

しいたけはみじん切り、白ねぎ・きゅうりは千切りにする

2、フライパンに半量のごま油を熱し、具を順番に入れて炒める

3、火が通ったら合わせておいた調味料を加え、水も入れて弱火で5分程度煮こむ

4、3.に水溶き片栗粉を回しいれ、残りのごま油も入れてひと混ぜする

5、器に中華麺を盛り、4.のピリカラみそ、白ねぎ・きゅうりを飾って出来上がり！

お好みで山椒を振っても味がしまります

1人分の栄養量

エネルギー……………408kcal

たんぱく質……………17.4g

脂質……………7g

炭水化物……………63.5g

塩分……………2.8g



そうめんチャンプルー風

～冷蔵庫にあるのもで手軽に～

材料(1人分目安)

そうめん・乾・・・・・・・・・・1束(50g)
豚薄切り肉・・・・・・・・・・40g位
もやし・にんじん (両手一杯)
ネギやニラ・きのこなど・・適量
サラダ油(またはごま油)・・小さじ1
調味料
めんつゆ・濃縮・・・・・・・・大さじ1/2～1
塩・こしょう・・・・・・・・適量
かつお節・・・・・・・・適量

夏バテ防止に効果的な
ビタミンB1の豊富な豚肉と
吸収を助けるネギ(ニラ)を
組み合わせた一品です！
ゴーヤも使ったり、少し
カレー粉を入れたりとおいしく
アレンジしてくださいね！

1人分の栄養量

エネルギー・・・・351kcal
たんぱく質・・14.5g
脂質・・・・12.8g
炭水化物・・423g
塩分・・・・2.8g

作り方(調理時間約10分)

- 1、そうめんを硬めにゆで水気をしっかりきる(ゆでた残りでもOKですが、少量で手早く炒めましょう)
- 2、フライパンに油を熱し、豚肉を炒める
肉の色が変わったら、野菜・きのこを炒める
- 3、具に火が通ったら1、調味料を加えて仕上げる
かつお節をかけて出来上がり！



具にゆで卵やゆで鶏などを
加えるとボリューム感もアップし、
表1.3.6と揃います
お好みのノンオイルドレッシングや
ポン酢などで
お召し上がりください！！

ヘルシーヒンヤリ麺

～野菜もたっぷりとれる～

材料(1人分目安)

うどん(冷凍さぬき など)・・1玉
具
トマト・きゅうり (両手一杯)
たまねぎ・水菜など・・・・適量
ノンオイルドレッシング・・・・適量

1人分の栄養量

(ゆで卵1個追加した場合)

エネルギー・・・・365kcal
たんぱく質・・14g
炭水化物・・・・59.9g
水分・・・・1.5g

作り方(調理時間約10分)

- 1、うどんをゆでて冷やし、水気をきる
- 2、具は食べやすく切り、うどんにのせる
- 3、お好みのドレッシングをかけて出来上がり！



スタッフ紹介



昨年より三ツ矢会の会計担当をしております、栄養士の伊藤です！

栄養士キャリアは年齢相応(出産・子育てで数年休止の時期を除いて)にありますが、企業・地域活動・講師・栄養士会事務局勤務などを経て、マツダ病院に再就職し、早いもので7年が過ぎました。

病院では献立・材料発注から始まり、現在は主に病棟でのベッドサイド訪問、栄養管理計画作成、栄養指導(糖尿病の教育入院含む)など栄養管理業務に携わっています。

糖尿病の食事は”健康長寿食”とも呼ばれ、食べてはいけないものはない、とよく言われます。

反面、好きなものを好きなだけ食べ続けると血糖コントロールが不良になり、

糖尿病だけでなく合併症併発や悪化の恐れがあります。いかに

”その方にあった食べ加減”を実践・継続できるか、がポイントだと思います。

栄養士としてどのように支援していけるか、日々模索・奮闘中です。



とはいえ、「食事」(栄養素をとり入れる)は生きていくために不可欠でありながら、楽しみ、

癒しでもあり、コミュニケーションの場でもあり、文化・伝統の継承など色んな役割ももっています。

「食」の字をよく見てみますと「人」を「良くする」とも書いてありますので、微力ながらその一端を担えれば、と考えております。

今後も主治医を中心に、看護師、薬剤師、検査技師、理学療法士、歯科衛生士などなど他職種のスタッフとも連携し、患者さんのお役に立てるよう研鑽してまいりたいと思いますので、

どうぞよろしくお願いいたします！！

(管理栄養士:伊藤由美子さんでした)