

「さくら会」便り

市民公開講座開催！

6月23日、九大別府病院・視聴覚ホールにて九大別府病院さくら会・市民公開講座を開催しました。

講師は、昨年の4月より九大別府病院にて糖尿病診療を行っている井林雄太先生。

『高齢者と糖尿病』をテーマにご講演を頂きました。

講演開始の第一声は、

『高齢者とはいくつからでしょう？』

65歳・70歳・75歳と3択。皆さんに正解だと思ふ選択肢に手を挙げて頂きました。

正解は65歳以上。しかし、『75歳以上』に挙手された方に対し、井林先生は『75歳以上』と思われた方、それもまた正解です！
『病は気から』と同様、気持ちを若く持つことは大切とのこと、会場が笑い声に包まれました。

講演は、糖尿病療養における選択式の問題から始まり、「高齢者と若い方との違いについて」、「治療上の注意点」など、分かりやすい事例をもとに、テンポよくお話しが進み、皆さん、大変熱心に聴講されていました。

高齢者における血糖コントロール目標は認知機能低下の有無によっても異なること、低血糖の予防が最も大切であることを学びました。また、長



年にわたる生活習慣・食習慣の改善は本当に困難であり、患者さん、医師共に、根気強く糖尿病と向き合うことが大切である、と話されました。

高齢者糖尿病患者さんが「病気になる時」は著しい高血糖症状(高浸透圧高血糖症候群)を来すこともあり、体の中でどのようなことが起こっているのか、分かりやすく図で示され、予防のための注意点や日頃の水分補給の重要性について教えて下さいました。

近年は、後発品(ジェネリック医薬品)を含む多種多様の薬剤があり、自分に処方されているお薬をしっかりと理解することの大切さも学びました。

また、過食はセーブすべきですが、栄養不良が問題となることにも触れられ、『虚弱・フレイル』予防のための食事療法の必要性についても説明されました。

様々な観点から、糖尿病治療について学び、講演終了後は聴講者から多くの質問を受けて下さいました。

Q 『受診時には食事を食べずに病院へ行く方がよいのでしょうか？食べて行く方がよいのでしょうか？』

A 『主治医の指示に従うことが大切ですが、『食後高血糖』を診る為には、病院での採血時間が食後2時間値となる様に食事を食べると良いですね』

日常、疑問に思っている事を中心に質問があり、大変有意義な時間となりました。



皆さんドキドキ!?
血糖測定実施…
食後2時間の血糖値はいかがでしたか??

♪♪質問タイム♪♪
ひとつひとつの質問に、
丁寧にお答えする井林先生



《低カロリー・減塩食品展示》
カタログやお試し食品をお持ち帰り頂きました

みなさん、熱心に聴講中。まさか問題を解くハメになるなんて…!?(-;-)



平成29年度 九大別府病院さくら会総会

今年はやや遅い、梅雨時期の開催となりました。足元の悪い中、出席された会員の皆様、おつかれさまでした。
平成29年度の活動・会計報告、平成30年度の活動予定について、温かい拍手でご承認を頂きました。

3月末、大分県で立ち上げ第1号の糖尿病患者会(別府市)の活動縮小に伴い、4月以降のスタッフ受け入れ要請があり、多くの方が加入されたことをご報告しました。

残念ながら、総会当日は勤務の方が多く、皆さんにお会いすることが出来ませんでした。
今後、皆さんと一緒に会を盛り立てていきたいと思えます。
平成30年度もよろしくお願致します。

お知らせ

◆平成30年、4月より糖尿病療養指導士スタッフの入会がありました。

- ☆村橋病院 山本 佐保(看護師)
- ☆九大別府病院 麻生 徳子(薬剤師)
- ☆別府中央病院 工藤 義弘(理学療法士)
- 濱田 和江(看護師)
- 朱美(看護師)
- ☆総合ケアセンターくらぎ
- 北野 ひさ枝(管理栄養士)
- ☆青山薬局 大平 扶美(薬剤師)

糖尿病療養指導士は、糖尿病について専門的に勉強し、認定試験に合格した医療スタッフです。糖尿病に関する事は、何でもお気軽に相談して下さいね。

秋のイベントでは、皆さんに

お会いできるのを楽しみにしています。



夏場に注意したい 体調管理のポイント

九大病院別府病院 看護師
日本糖尿病療養指導士 橋本 郁代

暑中お見舞い申し上げます。
全国的に記録的な猛暑が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。気温の変化や、冷房などで体調を崩しやすい時期でもあります。夏バテ、低血糖症状などを起こさないよう、日常生活・外出時の注意点についてまとめました。ご家族と一緒に、ご確認ください。

① 熱中症にならないために行う水分補給の目安

「のどが渇いた」と感じた時は、すでに体が『脱水』に！
人間の体の約60%は水分でできています。大切な水分が体から失われると命の危険も起こります。のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。

人間に必要な1日の水分量は2.5L（食事+飲水で2Lの摂取を目標）

☆食事から1L...3食、規則正しい食事で補給される言われています

☆飲み水から1.2L...飲むタイミングを決めましょう（1回あたり、150〜200ml程度）

（例）◆起床時◆食事◆入浴前・後◆就寝時◆夜間のトイレ後

② 安全なドライブレコーダーのため、車の運転時にはブドウ糖を携帯！

☆低血糖症状を感じたら...停車してすぐにブドウ糖を補給しましょう

※平成25年6月、道路交通法が改正され、

「無自覚性低血糖など意識障害を起こす可能性に

ついて虚偽の申告をして免許を取得・更新した

場合、「罰則が適用」されることになりました。

③ 夏場、低血糖が起きやすい時は...

☆夏バテで食事の量が少ない

☆食事をとらずにお茶やアルコールばかり飲む

☆長時間の入浴やプール、海水浴

☆夏のイベントで外出が多く、活動量が増える

低血糖時の対処方法について、再確認を！

暑さはもうしばらく続きます。

体調管理に気をつけて、

今年の夏も元気に過ごしましょう！

たったそれだけで?!

水分を20%失うと死亡の恐れ

5%失うと 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと 筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。

20%失うと THE END 死に至ります。

主催：「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援：厚生労働省 HPより引用

☆☆夏バテ予防・おすすめメニュー☆☆

《九大病院別府病院 管理栄養士 村谷 奈奈》

◆お手軽・スパイシーカレー（1人分） カレーのみ 287kcal 塩分 3.1g

レトルトカレー	1袋	※市販品でOK ※写真は《中辛カレー》使用
オリーブ油	2g	小さじ 1/2
カレー粉	少々	
豚もも	30g	
きくらげ（乾）	3g	戻すと約 12g
ゴーヤ	30g	
しめじ	30g	
冷凍ほうれん草	30g	
トマト	30g	
リーフレタス	1枚	
米飯	あなたの適正量	

《お手軽・スパイシーカレー》作り方

- フライパンにオリーブ油を敷き、カレー粉を炒める
※カレー粉をプラスして食欲アップ!!
- ①に豚肉を入れ、しっかりと炒める
- ②にきくらげ・ゴーヤ・しめじを入れ、炒め合わせる
※途中、お湯を差してコゲつきを予防しても◎
- 一旦火を止め、レトルトカレーを合わせる
※このときにパック内に50cc程度水（又は湯）を入れ、パックに残っているルーを溶かし入れる
- 中火で加熱、煮込む
- ⑤に冷凍ほうれん草を合わせ、ひと煮込み
※彩りよく仕上げるためにレンジで温めた後に合わせても◎
- お皿にリーフレタスを敷き、自分の適正量のご飯を盛り、カレールーをかける
※ルーを控え目によそえばカロリー・塩分ダウン!
- トマトを盛りつけて、できあがり

◆さっぱりヨーグルト（1人分） 57kcal

無糖ヨーグルト	60g
マービー・ストロベリー・ジャム	1包
（低加糖・甘味料のジャム）	（13g）

混ぜ合わせるだけの簡単スイーツ♪
☆冷凍庫で凍らせればフローズンヨーグルト！
暑い季節にはオススメ☆

マービー・ジャムは半分混ぜて、残りは表面にトッピング♪
甘さを感じやすく、満足度アップ!!
一般的なジャムなら小さじ1（7g）を目安にどうぞ(^^)



※100kcal カレー（レトルト）を使用すると更に低カロリー・減塩効果あり♪

《ポイント》

- 咀嚼する食材（きのこ類）・季節野菜をプラス!
- 豚肉や緑黄色野菜で体力消耗時・疲労回復時に必要な栄養素をしっかり摂取!
- カルシウム含有食品（きくらげ、ヨーグルト）で不足がちな栄養素を補給!

※写真は米飯150g使用（カレー皿のみで527kcal）

編集後記

遅ればせながら...さくら会総会を開催致しました。

普段なかなかお会いできない会員さんと再会。嬉しいものですね♪さて、今年の「運動せん会・食べん会」どこを散策しようかなあ☆