



# 糖尿病ニュース



2020年秋号 第27号 発行 DMグループ

## コロナ禍でも通院治療を続けましょう

2020年2月頃から我が国で流行した新型コロナウイルスはまだまだ終息する兆しがありません。

こうした中、診療所に行くまでに感染しないか心配となり、もともとおっくうな外来通院が更におっくうとなっていていらっしゃる患者様もおいでかと思えます。

「糖尿病予防のための戦略研究」にて実施された調査から、通院治療を中断してしまう理由として上位3項目は「仕事が多忙」「体調が良いから通院継続の必要を感じない」「今通院しなくても大丈夫と思う」でした。今、同様の調査をすると「外出すると新型コロナウイルスに感染してしまう」という理由が上位にくるかも知れませんね。

長年外来治療を続けていたのに、治療を中断してしまい血糖コントロールが悪くなくても直ぐには網膜症や腎症といった合併症(併発症)が悪化しないだろうから大丈夫。そうお考えの患者様もおいでかも知れません。

では、このウイルスの場合はどうでしょうか？

**糖尿病患者様と新型コロナウイルスとの関係についての研究から、血糖コントロールが不良な患者様は良好な患者様と比べて約10倍腎障害や死亡率が高い(Cell Metabolism 2020)ということが報告されています。**

当診療所では、待ち合い中に感染されないよう椅子と椅子の間隔を空けるなど精一杯のくふうをし皆様のお越しをお待ちしています。

更に外来通院を中断された患者様にお電話を差し上げて通院を促すという取り組みもしています。ご多忙のところにお電話を差し上げるというのはご迷惑かも知れませんが、大切な患者様のことを気遣ってのことですのでご理解お願いいたします。また、通院が難しいときはなるべく事前にご連絡くださいますようお願いいたします。病状が安定されている場合は、電話にて診療することが可能な場合もあります。

新型コロナウイルス感染の危険が長期間に及ぶと、人同士のつながりが希薄になりがちかと思えます。当院として患者様全体を対象とした「友の会」を運営しています。外来通院を続けることが、なんかおっくうだと感じたら**お互いの思いや悩みを共有するため「友の会」に参加されてみてはいかがでしょうか？**のぞと診療所1階の友の会コーナーまで気軽にお声がけください。

長期にわたるウイルス感染症はまだ終息する兆しがありませんが、**今まで以上に絆を深めて治療が途切れないようにしましょう。**



医師 根本 浩一郎

# 11月14日は世界糖尿病デー★

## ブルーライトアツ、ブルーサークルを見に行こう♪♪

毎年恒例で行われている**糖尿病フェスタ**は、今年は残念ながらコロナウィルスの影響で中止が決定しました。しかし、地域の皆様に笑顔を届けたいという思いから、11月中旬から西淀病院正面入口付近で**ブルーライトアツ、のぞと診療所で糖尿病啓発ポスターやブルーサークルの展示**を行いたいと思います！

**ブルーサークル**では、西淀病院入院中の患者様や、外来通院されている患者様に、台紙へ願いごとや想い等の記載をお願いし展示させていただく予定です。

記載にご協力  
お願い致します♪



のぞと診療所 内科スタッフ一同

## 腸内環境を整えて免疫力アツ

納豆やヨーグルトなどの**発酵食品**には納豆菌や乳酸菌などの**酵母**が豊富で栄養満点です。

**便秘解消のために**、きのこやごぼうなどの**食物繊維**を適切に摂りましょう。発酵食品や食物繊維の多い食品を上手に活用して、腸内環境を整えて寒い季節に備えて免疫力をアツさせましょう。

**低カロリーで低糖質**のおかずを紹介します。

今回は、**発酵食品の代表である納豆**を使った簡単レシピをご紹介します。ぜひ、食事の1品としてご活用してみてください。

～材料～

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| パック野菜（スーパーで販売している） | 1袋        |
| 納豆（たれは使わない）        | 1パック      |
| ゴマドレッシング           | カレースプーン1杯 |

～作り方～

全部の材料をボウルに入れて、よくまぜて、器に盛り付けて出来上がり。



カロリーはおおよそ 120kcal

西淀病院 食養科 大西哲也