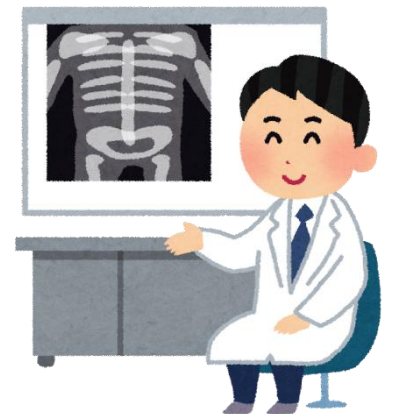




コロナ禍でも元気に長生き

皆さんこんにちは。コロナの流行が始まって1年半以上がたち、皆さんとても疲れていらっしゃると思います。友達と一緒に楽しい時間を過ごしたり、皆で集まって運動する機会も、とても減っていますね。この流行が真に収まるにはまだ数年かかるのかもしれませんが、コロナが収束するころに皆さんの体力が落ちたり、重い余病を発症しないように、今考えて行動しなければならないと思います。家に閉じこもって、体の動きが悪くなっていませんか？秋は気持ちよく運動できる季節です。運動できていない方は、1日10分でもよいので外にでてみましょう。また糖尿病患者さんの死因第1位悪性新生物(がん)で、38.3%です。糖尿病のコントロールだけでなく、コロナ禍で健診やいつもは受けている検査を先延ばしにしていませんか？ぜひ1年1回レントゲン、便ヘモグロビン、腹部エコー、胃カメラなど受けて、悪性疾患を早期発見し、早期治療につなげていきましょう。「コロナが終わったら検査します。」と言っていたら手遅れになるかもしれませんよ。主治医の先生と相談し検査をすすめていきましょう。



医師 結城由恵

11月14日は世界糖尿病デー★

ブルーライトアップ、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、地域の皆様に笑顔届けたいという思いから、11月中旬より西淀病院正面入口付近でブルーライトアップ、のぞと診療所で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をお渡し、願いごとや思い等の記載をお願い、展示させていただく予定です。

ご自身の事、ご家族の事、世の中の事、なんでも記載していただいてもかまいません♪ご協力頂けると幸いです♪



のぞと診療所 内科スタッフ一同



秋の味覚と言えばランキングが9月に発表されました！1位のさんまと8位のまつたけ以外は、炭水化物が多い食品です。

糖尿病の食品交換表では、さつまいも・くり・かぼちゃ・白米・焼き芋は表1に入ります。柿や梨・ぶどうは果物なので表2に入ります。どちらも血糖値を上げる食品です。食べ過ぎには注意しましょう！

《参考》ごはん 150gと同じカロリーの重量

さつまいも:皮つきで 210g

甘栗:12粒

かぼちゃ(西洋):小さめを 1/8 カットした物を3個

《参考》果物の1日量

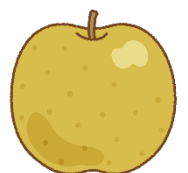
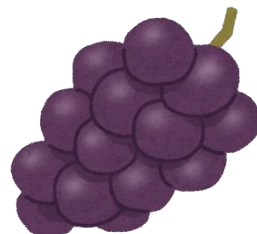
柿:中1個

梨:大半分

巨峰やマスカット:10粒



- 1位:さんま
- 2位:さつまいも
- 3位:くり
- 4位:かぼちゃ
- 5位:柿
- 6位:白米
- 7位:梨
- 8位:まつたけ
- 9位:ぶどう
- 10位:焼き芋



管理栄養士 村田敬也