

すぎのこ通信 冬号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2018年12月発行



糖尿病連携手帳を利用しましょう

皆さんは「糖尿病連携手帳」をご存じでしょうか？

すでに使用されている方も多数おられるかと思います。

「連携手帳」は医療機関の連携のためだけでは無く、皆さんの「健康手帳」としても便利なもので、ぜひ利用して頂きたいと思っています。

やや大きな手帳サイズ、30ページほどとコンパクトですが、体重、身長などの基本情報や、毎回の血液検査結果、心電図、エコー、CT検査などの所見に加え、歯科・眼科などの所見も記入する欄があり、この手帳だけで必要な情報がほぼそろいます。

血液検査結果などは皆さんで記入して頂くと、抜けている検査や、結果の変化に気付けますので、より良い自己管理につながるのではないかでしょうか。

手帳の必要な方は、看護師、栄養士などのスタッフに聞いて頂ければ、記入方法などは教えてくれると思います。

「糖尿病連携手帳」を利用して、皆さんの健康管理に役立ててください。



災害に備えましょう

いつ、どこで起こるか分からない自然災害。わたしたちができることは、災害が起こる前に「備えておくこと」です。

「備え」は、避難に必要な物品の準備だけではなく、災害が起きたときの避難経路や避難所での生活、連絡先など具体的に考えておくと、慌てず正しい行動をとることができます。

備品の準備は、インスリン自己注射セット、経口薬（1週間分は持ち出せるようにしておく）などだけでなく生活用品も必要です。

災害時には自分の情報を説明できるように、日ごろから携帯している糖尿病連携手帳やお薬手帳、また日糖協で作成している「災害用DMカード」を活用してください。

特に地域の災害拠点病院はあらかじめ調べて複数の医療機関を記載しておきましょう。1か所の場合、病院自体が被災している場合もあるため、距離が比較的離れている2病院を記載していくください。

以下は、被災地で災害を無事に乗り切るための心得です

- ① 食事と水分はしっかりとりましょう。
- ② 飲み薬やインスリンは状況に応じて調整しましょう。
- ③ できるだけ体を動かし、同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう。
- ④ 手洗い・歯磨き・うがいをして感染症を防ぎましょう。
- ⑤ けがをしたら傷を放置せず、手当てをしましょう。
- ⑥ 発熱・嘔吐・下痢・脱水などの症状が出たら医療機関へ行くか、巡回の医療スタッフに症状を伝えましょう。



2018年11月号さかえより

看護師：藤井あつこ

年末年始の休診のお知らせ

12月29日(土)～1月4日(金)まで休診致します。

年末年始の過ごし方

2018年も終りを迎えようとしています。年末年始はクリスマス・忘年会・新年会など様々なイベントが盛り沢山です。食べ過ぎたり、飲み過ぎたり、食生活も乱れやすくなり、長期の休みで生活リズムも崩れがちです。この季節は体重や血糖管理が難しい時期になるので新しい1年をスタートさせるため、年末年始の過ごし方が大切です。

<<気を付けるポイント>>

○大皿料理より個別に盛り付けを。

大皿料理ではどれだけ食べているか把握しづらいので、自分の食べる量は先に取り分けて、食べ過ぎ防止に努めましょう。

○野菜から先にゆっくり良くかんで食べて！

食物繊維を先に摂取することで血糖値の急上昇を防いでくれます。

○お酒について

原則としてお勧めでしませんが、肝機能障害がなく、血糖コントロールが良好の時、1～2単位の範囲で楽しみましょう。

○正月料理も食べ過ぎは禁物です！

煮物が多くなるお節料理は調味料からの塩分糖分の摂取が多くなりがち！味付けは薄味を心がけ、お祝いの物でも食べ過ぎない

よう心がけましょう。

○「正月太り」にさようなら！

寒い日が続いても、家の中に閉じこもっているのは「正月太り」の元。まとめて運動できなくても、

小刻みに10分程度の運動を1日に

数回繰り返し、なるべく体を動かしましょう。

自宅でも体重管理に気を配りましょう！



さかえ 2017年12月号参照
管理栄養士 今藤祥子

作ってみよう！

お節料理の1つ「田作り」を使ったおやつです。

「田作り」のない季節では煮干しで作ってもOK。甘辛い田作りと違う、カリカリ食感でカルシウム豊富なおやつになります。お子様にもぜひ！

「カリカリ田作り」

<材料>

- ・田作り(煮干し) 50g
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・カレー粉 小さじ1
- ・ガーリックパウダー 適量

<作り方>

① 「さかえ」ではオーブンを使っていますが、

電子レンジで代用できます。

クッキングシードに田作りを広げ、まず600ワットで1分

加熱。混ぜ合わせ、再度600ワット1分加熱。パキッと折れるようになればOK。

柔らかいようであれば、再度混ぜて30秒づつ追加で加熱し、カリカリにしましょう。



② 少し冷めたらいでオリーブオイルを急いで混ぜます。

ガーリックパウダー、カレー粉を全体になじませます。

※) すぐに湿気るので蓋のある容器に保存しましょう。

さかえ 2017年1月号参照



管理栄養士 今藤祥子

すぎのこ通信は「さかえ」を参考に作成しております。「さかえ」とは日本糖尿病協会発行の月刊誌のこと

当院患者会である「すぎのこ会」にご入会頂くと、特典として毎号お渡し致します。

ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。 こすぎ内科クリニック内 すぎのこ会 06-6711-0970