

ひだまり
所蔵

おすすめ 糖尿病レシピ本案内

糖尿病特集に関連して、糖尿病のレシピ本をご案内します。毎日の食事の参考になればと思います。(すべて貸出可)

無理なく一生続けられる
ノウハウが詰まっています！

肉も魚もお酒もOK!
面倒なカロリー計算なし。

食物繊維たっぷり & 早食いを
防ぐアイデアがいっぱい。



女子栄養大学栄養クリニックの 糖尿病バランスレシピ

女子栄養大学栄養クリニック 監修

身近な食料や調味料を使用し、短時間で簡単に作れる食事がばかりです！栄養知識がなくても、理解しやすい説明が要所に記載されています！



糖尿病のための 「糖質オフ」ごちそうごはん

江部 康二 監修

肉も魚もお酒もOK! 面倒なカロリー計算なし！食品糖質とたんぱく質の目安表もあるので、オリジナルの料理にも挑戦できますよ！



奥菌壽子の超かんたん！ 糖尿病ごはん「激うま」レッスン

奥菌 壽子・相磯 嘉孝 監修

レッスン方式のレシピ集となっているので、自分ができそうなことや食事から挑戦できます！早食い防止のアイデアがいっぱいです！

バター、マーガリン、
生クリーム、不使用！



糖尿病でも大丈夫！ しっかり甘い手作りスイーツ

泉美 咲月 他 著

医療レシピにありがちなイメージを払拭するレシピ本です！諦めていたスイーツを食べる幸せと楽しみをまた味わうことができますよ！

確実に血糖値を下げる
朝昼晩のバランス献立。



糖尿病に効くおいしいレシピ 2週間メソッド

片山 隆司 監修

2週間実践すれば、糖尿病に効く食事の作り方が身につく方法をご紹介します！さまざまなバリエーションも用意しているので、料理作りに助かります！

正しい食生活が一番の良薬



糖尿病に効く食べもの

吉野 博子 監修

症状を改善する「食材・調理の知識と活用法」を図解と手書きのイラストで説明した、わかりやすい、目で見ると治療読本です。

あとがき

こもれび 10月号は、いかがでしたか？今回の特集は『糖尿病』でした。香川県は糖尿病受療率ワースト1位ということで、県では、「糖尿病ワースト1位脱出事業」として小学校で糖尿病の検査を行い子どもの頃から生活習慣病予防を行っているそうです！！本当に気をつけなければなりません…秋です。「天高く馬肥ゆる秋」「食欲の秋」です。爽やかな秋でおいしそうな秋の味覚の誘惑もあり食欲が増してきますので、くれぐれもご用心を！

秋には「スポーツの秋」「読書の秋」もありますので、何かスポーツを始めたり、秋の夜長を読書で過ごしていただくのもオススメです。今月末には、ひだまりに新書がたくさん入荷予定です。是非、お立ち寄り下さいね。

司書 緒方理恵

▶今月の特集は「世界糖尿病デー（世界で10秒に1人の命を奪う糖尿病）」です！

みなさん、こんにちは！こもれび 10月号です。
きれいな落ち葉をしおりにするのはいかがですか？



こもれび

10月号 Vol.11



9月に開催した骨粗しょう症のミニ講座では、
たくさんの方が熱心に学ばれていました！



「骨粗しょう症？今日からできる予防方法」ミニ講座の様子

放射線検査って大丈夫？

最近世界的な異常気象で雨が降らなくて水不足を生じたり、ゲリラ豪雨等で多くの被害が生じております。また、東日本大震災以降、放射線への不安が高まり放射線検査での医療被ばくを心配される患者様も以前より増加しております。放射線を使用しないMRI、超音波検査、また内視鏡検査も格段に進歩しておりますが、レントゲン、CT等の放射線を使用する放射線画像検査抜きでは確定診断出来ない場合も多くあります。それでは放射線検査の中で最も心配される方が多い、妊娠中の患者様の放射線検査と子供の放射線検査についてご紹介したいと思います。

まず、長年言われてきた、「100 mGy以上の放射線被ばくを胎児がした場合、奇形など何らかの影響が出る可能性があるため、妊娠中絶をしなければならぬ」という説に、医学的な正当性はありません。さらに、通常の多くのX線診断検査においては、この100 mGyという線量を胎児が被ばくすることは極めてまれです。(妊娠中における主なX線検査時の胎児被ばく線量 例①胸部レントゲン検査：0.01 mGy以下、例②胸部CT：0.06 mGy以下)100 mGy以下のわずかな線量を被ばくした場合でも、全く被ばくしていない場合(自然発生率)と比較して、出生前死亡や奇形、精神発達障害のリスクが増加することはありません。放射線誘発の小児がんや白血病のリスクも、同様です。また、遺伝的影響(生まれてくる子の孫への影響)については、現在までに、人間では発生していません。

次に子供の放射線検査についてです。新陳代謝の盛んな組織や細胞は放射線感受性が高いため、子供は成人よりも3~10倍影響を受けやすいと考えられております。そのため、あらゆる放射線検査において、成人より放射線量を少なくして撮影しております。

また、生後早期に行われる幼児の股関節脱臼のエックス線検査等では、性腺を鉛のエプロンで防護するなど、余分な放射線を被ばくすることがないように努めております。その他、放射線医療被ばくについて気になる事・不安な事がありましたら、患者図書室のスタッフを通じて放射線科までご連絡頂けたらと思います。

放射線部 高橋 徹

※Gy(グレイ)…「もの」が放射線から受けたエネルギーの量を表す単位。

《患者図書室「ひだまり」利用案内》

- 場所/本館1階 総合案内となり
- 利用時間/平日 9時~17時
- 図書閲覧/どなたでもご自由に、患者図書室内で閲覧していただけます。
- 貸出/高松赤十字病院の診察券(入院患者さんはリストバンド)をお持ちの方に限ります。
- 貸出冊数 2冊 期間 2週間
- 返却/開室時は受付に、閉室時は守衛室前にある「図書返却ポスト」へ投函ください。
- その他/病気や治療に関する映像視聴・情報検索、資料の複写、医療に関する相談、がん相談も、受け付けております。

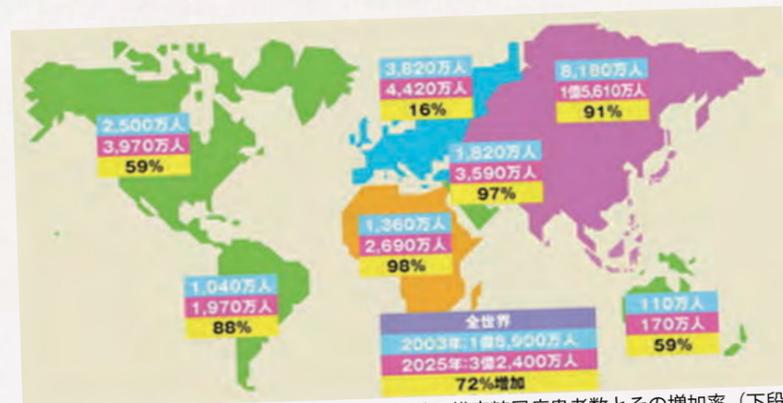
世界糖尿病デー (世界で10秒に1人の命を奪う糖尿病)

内分泌・代謝内科 佐用 義孝

現在、糖尿病を世界の成人人口の約5～6%つまり2億4600万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間実に380万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。これは世界のどこかで、10秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算となります。このまま進むと、世界の糖尿病人口は、2025年には3億8,000万人(2007年より64.7%増)に達すると予想されています。

特にアジア、中東、アフリカ、南アメリカ等の発展途上で顕著に見られ約2倍になると試算されており、経済成長、生活水準の向上、教育改善の大きな妨げとなっています。我が国でも40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備群であることが、平成18年国民健康・栄養調査速報で発表されました。また、AIDSと同数程度の死者をも出しており、糖尿病が進行することで発病する合併症などによる間接的死亡率を合算すると更に多くなります。

このように拡大を続ける糖尿病の脅威を踏まえ、2006年12月20日、国連は国連総会議で、IDF(国際糖尿病連合 現在約150カ国が加盟)が要請してきた「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」を加盟192カ国の全会一致で可決しました。同時に、従来、IDFならびにWHO(世界保健機関)が定めていた11月14日を「世界糖尿病デー」として指定しました。IDFは決議に先駆け、「Unite for Diabetes」(糖尿病との闘いのため団結せよ)というキャッチフレーズと、国連や空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」を使用したシンボルマークを採用。全世界での糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。



2003年(上段)、2025年(中段)における推定糖尿病患者数とその増加率(下段)

日本国内での脅威

2006年に実施された糖尿病実態調査によると、日本には約820万の「糖尿病が強く疑われる人」が存在します。さらに、「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1,050万人おり、合計で総人口の10%を超える約1,870万人の糖尿病患者がいると推定されています。

また、40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍である事実が、2006年の国民健康・栄養調査で発表されました。糖尿病が原因の死者も年間約1万人以上になる中、**実際に治療を受けている患者は、約247万人**に留まっています。糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑いがありながらそのまま治療を受けないケースが多くあることが、その要因と考えられています。



日本でも、世界糖尿病デー実行委員会が中心となり、東京タワー、レインボーブリッジをはじめ全国100ヵ所近くの著名な建造物のブルーライトアップや講演、啓発活動などを展開!



世界糖尿病デー in 香川 2013

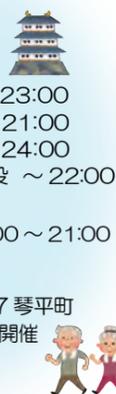
◎ブルーライトアップ

- 11/10～17日
- ・玉藻公園 日没～23:00
 - ・土洲海峡 17:00～21:00
 - ・丸亀城 17:00～24:00
 - ・琴弾公園・銭形 日没～22:00

- 11/11～15日
- ・さぬき市民病院 17:00～21:00

◎健康ウォーキング

- 11/10 三野町・11/17 琴平町
11/23 栗林公園にて開催



世界糖尿病デーには、糖尿病と糖尿病合併症を予防しコントロールするために、世界規模で次のことに対策するよう呼びかけられています。

1. 医療者や保健関係者が主導し、効果的な教育ツールを提供する
2. 科学的根拠のある糖尿病教育の大切さを示す
3. 糖尿病の危険信号(徴候)への注意を喚起し、早期の受診と治療を促す
4. 不健康な食事や運動不足など、2型糖尿病の主な危険因子をできるだけ減らすために、注意を喚起する
5. 適切な治療を行うことで、糖尿病合併症は予防や遅延ができることを認知させる

※世界糖尿病デー in 香川に関するお問い合わせは三豊総合病院まで TEL 0875-52-3366 FAX 0875-52-4936

おすすめ BOOK!

・糖尿病を自己管理する本(左) 貸出可
糖尿病には、とにかく何よりも前向きな自己管理が大切となります。基礎をはじめ最新の治療までしっかり理解できる一冊です。

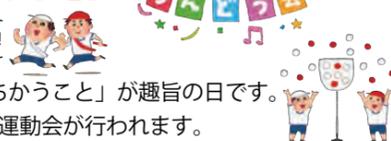


・糖尿病とともに90歳(右) 貸出可
90歳(当時)となるまでの45年間インスリン注射をうち続け、合併症のない生活を送った医師。糖尿病がありながらすやかに長寿を実現するための大切なポイントを学べます。

《けんこう & 暮らしの歳時記》

体育の日と運動会

負けないぞー!



「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかうこと」が趣旨の日です。この頃に、日本各地でスポーツ大会や運動会が行われます。ルーツは、日本を元気にしてくれた日! 1999年までは10月10日が体育の日でした。これは、1964年に東京オリンピック(第18大会)の開会式が、この日に行われたことにちなんでいます。今では春に行う学校も多い運動会。かつては秋の大イベントでした。1883年に東京大学で「運動会」という名称で開催され、その後、小中学校に集団訓練の一環として推奨され、行われるようになりました。

久しぶりの運動に張り切って...!?



40歳以上の方が普段運動をしていないのに、急にスポーツをした場合、踏み込み動作やジャンプの着地などでアキレス腱断裂を発症することが!! 断裂時に、「パチッ」と音がすることもあります。なるべく早く整形外科を受診しましょう。治療には保存療法と手術療法がありますが、そうなる前の予防法として、スポーツ前にストレッチング、ウォーミングアップを十分に行うことが大切です!

参考文献: 和の暮らし歳時記(貸出不可) 家庭医学大全科(貸出不可)

高松赤十字病院「世界糖尿病デー」イベント

「糖尿病早期発見 いつやるの?今でしょ!」

日時 11月14日(木) 11:00～13:00
場所 本館1F 整形外科東側

香川県民のみなさんに、糖尿病の予防と治療の必要性を知って頂くため、世界糖尿病デーに合わせ、血圧・血糖測定、また看護師や管理栄養士による生活相談等を行います。ぜひお越しください!

《お問い合わせ》高松赤十字病院内科外来 ☎087-831-7101

看護師による 知って得する☆ミニ講座

10月16日(水)・17日(木)

「心臓カテーテル検査ってどんなもの?」

次回 11月20日(水)・21日(木)

「高齢者シリーズ①自宅でできる転倒予防(仮)」

時間 11:30～12:00
場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

《お問い合わせ》高松赤十字病院看護部 ☎087-831-7101

日赤のヘルシーレシピ vol.11

★鮭ときのこのホイル蒸し★

今が旬の鮭ときのこを使った料理です。野菜がたっぷりとれて、食物繊維の豊富な一品をご紹介します。



1人分 エネルギー 200kcal
塩分 0.8g
食物繊維 3.8g

バナナ1本 エネルギー80kcal
レタス1個 食物繊維3g

◇材料(1人分) 鮭(切り身) 80g バター 5g
たまねぎ 70g 料理酒 5g
しめじ 30g しょうゆ 5g
エリンギ 30g
にんじん 20g みつば 適量

- ＜作り方＞
- ①たまねぎ、にんじん、エリンギを薄切りにし、しめじは食べやすい大きさにほぐす。
 - ②アルミホイルに①と鮭、バター、料理酒を入れて、アルミホイルの口をとじる。
 - ③フライパンに②を並べて水を少し入れ、蓋をして10～15分蒸し焼きにする。
 - ④蒸し上がったたら、みつばを添え、しょうゆをかける。

★ワンポイント★

- * 香りの良いゆず皮を添えると、風味が増してしょうゆを減らしてもおいしくいただけます。
- * 季節の野菜を取り入れるなど、いろいろ工夫してみてください。