



Hatta Medical News

「糖尿病とうまく付き合う基本とコツ」第20回いきいき健康セミナー



新年、明けましておめでとうございます。2018年は、「災」に表されるように猛暑、台風、西日本豪雨などに見舞われ大変な年でした。未だに屋根がブルーシートなんです、という患者さんもおられるぐらい、身近なところでも大変な被害がありました。今年は平穏無事に過ごしたいものです。

今年6月で八田内科医院は50周年を迎えます。1969年に一郎先生が開業し、皆様のお陰で50年を迎えることが出来ました。感謝を込めて50周年記念講演会や記念品謹呈などを企画しています。

さて、恒例のいきいき健康セミナーは皆様のご協力のお陰で記念すべき第20回を迎えることが出来ました。今回は高血圧に並んで大変患者さんの多い糖尿病をテーマに専門医、専門看護師さんにご講演頂きました。今回も多くの方にご参加頂きましたが、詳細については本文をご参照ください。

今回のスタッフコメントは、看護師の小木曾さんです。いつも笑顔が素敵な明るい看護師さんです。ご期待ください！

1/2/3月休診

3/1(金) 一郎先生休診

3/20(水) 午後休診

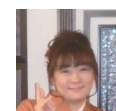
(職員研修)



記念すべき第20回のセミナーも大変多数の方ご参加に頂き満員御礼でした！今回は、

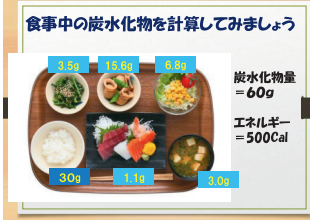
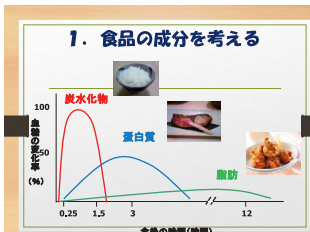
糖尿病

をテーマに取り上げ、伏見区でクリニックを開業されている大石まり子先生、糸藤美加先生にご講演



頂きました。糖尿病治療の基本は食事運動療法であることを改めてお話されました。印象深かったのは、果物は炭水化物であり、一日一種類にしておきましょう。秋に糖尿病が悪化する方が多く、果物を摂りすぎている方をよく見かけます。子芋やサツマイモなどのイモ類やトウモロコシなども炭水化物なので食べすぎ

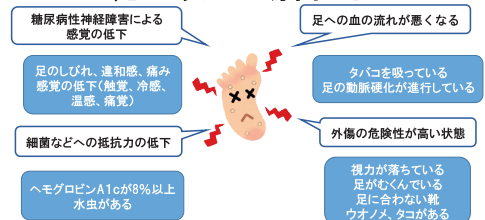
には注意が必要です。左の資料のように血糖を上げるのは炭水化物であることが良く分かります。食べる順番も野菜、蛋白質から先に食べて、炭水化物を後から食べること、食べる速さもとても重要で



す。質疑応答で、糖尿病の方では、食べてはいけないものはなく、それを計算に入れて食べることが大事ですとのことでした。最後に筋力が弱くならないように意識して蛋白質をしっかり摂ること、室内でできる筋トレなどの重要性についてもお話頂きました。自己管理については、小木曾さんのコラムもご参考下さい。

後半に糸藤看護師さんより足のケア（フットケア）についてお話を頂きました。糖尿病の方は足が悪くなる危険があります。原因は以下の通りです。

足のトラブルの原因は？



足が悪くなって残念ながら足を切断しないと行けなくなる方がおられます。八田医院でも最近、フットチェックに力を入れています。以下の状態の方は、急ぎ診察が必要です。まずは医院でご相談ください。

病院に相談、診察を受けることが必要な状態って？

足の傷がなかなか良くならない
傷口から膿が出てくる
赤く腫れてくる
熱をもっている
紫や黒く変色している

まとめ

1. 糖尿病は自己管理が大切
2. 食事療法は炭水化物に注目
3. 食べる順番にも気を付けましょう
4. 加齢とともに意識してたんぱく質をとりましょう
(室内でできる筋トレは転倒予防に有効)

なお、第21回のセミナーは、3/9(土)を予定しています。

日本医師会、厚生労働省の出資でかかりつけ医における糖尿病の実態調査(JDOME)に八田医院も協力しています。皆様のご協力を宜しくお願いします。詳しくは、医師、スタッフまで

スタッフ忘年会記念撮影(2018年末)



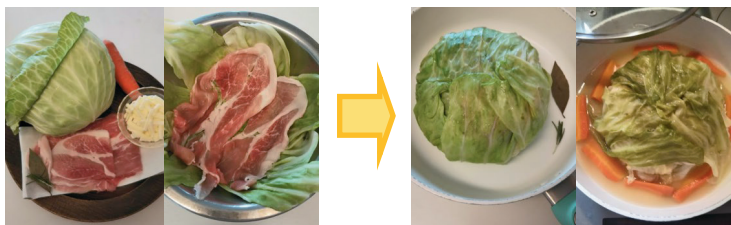


お正月の食べ過ぎ解消 お腹にやさしいレシピ：キャベツのミルフィーユ

お勧め：キャベツは、手軽に入手できて健康生活を続けるには欠かせない野菜です。**セールスポイント：**キャベツには、骨の健康維持や止血に働くビタミンKのほか、風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンC、腸内環境をよくする食物繊維が豊富に含まれています。トンカツやフライのそばに添えられる脇役キャベツですが、今回は主役になっていただきます。

材料・分量 4人分

・キャベツ	300g (3-4枚)	栄養価(1人分)	
・にんじん	60g	エネルギー	170kcal
・豚もも肉	200g	たんぱく質	14.9g
・スープ (固形スープ1個)	500cc	脂質	9.2g
・チーズ	40g	食塩相当量	1.5g
・あればローレル・ローズマリーなど			



作り方

- ①キャベツは1枚を繊維に添って4つくらいに分けて、電子レンジで柔らかくする。(2分程度)
- ②手ごろなボール(手のひらくらいの大きさ)に①のキャベツをひき、豚肉もひく。(キャベツは外側が綺麗に見えるようにひく)
- ③②を繰り返す
- ④フライパンに③をひっくり返してのせて、にんじんとスープ、あれば、ローレル・ローズマリーを入れてキャベツが柔らかくなるまでふたをして、煮込む(20分程度)
- ⑤フライパンの中で切り分けチーズをのせ、とろけたら、盛り付ける。(お好みで、刻みパセリをかけてもよし、ケチャップ味もよし)



院長 この一枚(天龍寺 紅葉)



撮影日時、場所
2018年11/18 (午前7時半)
天龍寺曹源池庭園
早朝拝観
久しぶりに自己満足できる写真が撮れました(笑)

昨年12月15日(土)、糖尿病専門医である大石まり子先生と糖尿病療養指導士の糸藤看護師さんによる「糖尿病とうまく付き合う基本とコツ」をテーマに、第20回いきいき健康セミナーが開催されました。2部共に満席で、患者さんたちが熱心に聞いておられる様子に関心しました。先生のお話しの中で、日本人の平均寿命が、男性では79.5歳、女性では86.3歳という長寿国でありながら、健康年齢(健康で活動的に暮らせる期間)の平均は、男性70.4歳、女性では73.6歳であるという事実に驚きました！なんと、男性では9.1年、女性では12.7年の年月、誰かの世話になっているということなのです。「誰かの世話にならず、自力で生活し続けたい」「ピンピンコロリで死にたい」誰でもそう願いますよね～！



今回、大石先生から心強いお言葉をいただきました。食事と運動で80～99%の糖尿病は改善されるとのこと。薬の効果は、2～20%足らず。。。とのことでした。ということは。。。自分の努力次第で、付き合い方で、糖尿病はもっとよくなるはずなんです！すごくないですか？お調子りの私は、俄然ファイトがわきました(*^-^*)

- ①薬よりも自己管理が大切！
- ②食べ方の順番を変える(野菜→タンパク質→炭水化物)
- ③炭水化物に注目！
- ④時間をかけてゆっくり食べる。
- ⑤加齢による筋力低下を防ぐ

ここで、私はふと気づきました。「患者力」の大切を。。。かつての医療は「先生におまかせ医療」でした。医師が絶対的な権限を持っていて、医師に全権をゆだねていたところがあったと思います。でも、患者さんにも様々な情報が入り始めました。また、「インフォームドコンセント」いわゆる説明と同意が必要になってきました。患者さんも「先生におまかせ」から「自分で考え、自分で決めていく」時代になってきたと思います。そのためには、自分の体と病気に関心を持ち、管理することなのではないかと思っています。

糖尿病の方には、毎回、同じ質問をします。「あ～またきたか～」と思わないで、この1ヶ月の振り返りとして「どうだったかなあ～？」と考えてみる機会だと思ってください。振り返って自分を客観的にみる、それが大切なことだと思います。その中で、変化があれば教えて下さいね！私たちは、患者さんが笑顔で、生き生きと楽しく過ごせていけるようにお手伝いしたいと思っています。困った病気になってしまったなあと思わないで、上手に病気と付き合っていきましょう。何か、お困りの事があればいつでもお声かけしてください！いつでも、気持ちはウエルカムです！（でも。。。忙しすぎて、眉間にしわが寄ってたらごめんなさい）

一緒にいい方法を考えていきましょう～！

そして、お互いに、いつまでも自分のことは自分でできるように、がんばって健康年齢をあげて長生きしましょうね～エイエイオー(^o^)/