

湖畔

vol.34 平成 27 年 3 月

医療法人 十全会

発行：医療法人十全会広報委員会

所在地：高知県土佐郡土佐町田井 1372

電話：0887-82-0456 (代表) FAX：0887-82-0459

ホームページ <http://juzen-kai.or.jp/>



豆まきで無病息災を祈願



レイクビュー
さめうらで
は、2月
3日の節
分の日に
恒例の豆
まきをしま
した。

ドンドンという

太鼓の音を合図に、金棒を
持った赤鬼・

青鬼・緑鬼

が登場す
ると、

利用者
の皆様

は、いつ

せいに鬼

に向かって豆
を投げつけます。



最初は驚いて怖がってい
た利用者様も、ここぞとば
かり力いっぱい豆を投げつ
け鬼を追い払い、無病息災
を願っていました。
今年も楽しい節分行事と
なりました。



平成26年度第4回糖尿病教室

「糖尿病の治療 食事療法の基本」《後編》

講師 日本糖尿病学会専門医 上田圭介先生

1月21日(水)に開催した、第4回糖尿病教室の講演要旨の後編を掲載します。

食事療法の理論とギヤップ

食事療法の理論と実際はギヤップがあります。60歳、男性、仕事は軽労働、非糖尿病、身長1m70cm、体重70kgです。1日に1900kcal必要です。ある日の朝食は、349kcal。昼食は、チキンピラフ、とろろ汁、あえ物、オレンジで720kcal。夕食は、う巻に小鉢2つで524kcal。3食で1593kcal。必要なのは1900kcal。必要なのに400kcal足りない。この人、実際は、食べてないで結構食べている人が多い。これが盲点です。

食事療法のポイント

どういふ食事がいいかというと、炭水化物(ご飯)は、軽く一杯。おかずは魚、肉いろいろと替えます。果物は控えめに、食物繊維が入った物を摂る。味噌汁は1日1杯が目安ですが血圧が高い人は、2〜3日に1杯ということになります。

患者さんからの質問で「お酒は飲んでいいですか?」というのが結構多いんですが、飲んでいいです。ただし、2単位のアールコール量、160kcalは飲んでかまいません。これ位ですと血糖も上がりませんし、体重も増えません。2単位がどれ位の量かというと、ビールなら缶ビール1本、ワインはグラス1杯、日本酒なら1合



これ以上飲むと血糖はあがります。

「焼酎は糖尿病に良い?」これも多い質問ですね。患者さんに「なんで焼酎が糖尿病にいいのか」と訊くと、「わかりません」と言います。リンゴとか黒酢が糖尿に良く、血糖値を下げるというのも間違いです。これらは「間違いだらけの糖尿病の常識」です。血糖を下げる民間療法はありません。

アイスクリームはどうでしょう? 155、7kcalあります。これを食べた場合、このカロリーを消費するには、体重60kgの人なら散歩を55分しなければなりません。ですから食べても後で運動すればいいというのは無理なんです。アイスを1本食べると散歩を1時間ということになります。おいしそうなショートケーキ、308kcalあります。同じく体重60kgの人だと2時間歩かないとカロリーは消費できません。ちよつと食べ過ぎた、後で運動すればいいというのは現実問題として不可能です。ですから、油もの、糖質飲料、サイダー、コーラは控えましょう。外食、飲酒、間食も控えましょう。控えるのであって、食べてはいけないのではありません。この点を間違えないようにしてください。

食事療法のコツ

食事は、腹八分目で糖質飲料は控えめ。野菜、植物繊維は多くとりま。なんでも食べて、食べ過ぎには注意。そして、できたら腹七分目です。昔から父親母親に残すともったいないと言われてきました。しかし、残すともったいないという考え方は捨てて下さい。残れば、又は、わざと残して次回に食べる。家計の節約にもなります。同じ料理が出て、文句は言わない、言わない。ご主人によりますと、昨日のおかずが今日でくると文句を言ったり、同じものを食べさすのかと言う方もいらっします。奥さんにしてみれば腹七分目にしてお家の節約で出しているのですが、そこら辺はやっぱり理解して欲しいですね。料理は作り過ぎないということが大事です。

他の病気がある場合はどうするか。血圧が高い人は、塩分を減らし、1日6g未満とします。コレステロールが高い人は、卵、イカなどコレステロールが多く含まれる食品を控えるようにします。糖尿病腎症の人は、肉、魚などたんぱく質を控えます。テレビでもやっている今流行の糖質制限食。確かに一定の体重減少効果があります。食後の血糖の上昇もある程度は抑制することができます。でも、極端な運用は事故を招きかねません。脳の栄養は、ブドウ糖だけです。低血糖でいろいろ起こることも困ります。糖質制限食を何十年もやって合併症が抑制されたという科学的根拠が未だ出ていない。科学的根拠が不十分と言うことです。カロリーの半分くらいは、炭水化物で摂った方がいいでしょうというのが、日本糖尿病学会の考え方です。

本当に食事療法が効くのか?

食事療法は本当に効くのか、ということですが、効きます、ある人には。ある69歳の女性、飲み薬だけ。1月にはHbA1cが7.0%、2月には7.4%と上がっています。1ヶ月の間に急に上がるのはおかしい。それで話を訊きました。そうするとこういう生活です。晩ご飯は6時半、夜食は9時、2時間半しか経っていません。それで寝るのが11時。なんでこんな時間に夜食をとるかという、長男夫婦と同居で、本人は早く風呂に入って寝たい訳ですが、嫁が「おばあちゃんお風呂に入って」と言っ

小松菜グリーン春巻

1. 春雨は熱湯で2〜3分ゆで、水にとった後3〜4cm長さに切る。豚肉は1cm幅、タケノコは3cm長さの棒状、小松菜は4cm長さに、長ネギはみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱して豚肉をいため、色が変わったら春雨、タケノコ、小松菜を炒め、焼肉のたれと水を入れて、具に汁気を吸わせ、長ネギを加えて混ぜ合わせる。ごま油を入れ、冷ます。
3. 春巻の皮に10等分した2をのせ、皮の端に水で溶いた小麦粉をつけて巻き、170℃の油で揚げる。



地産地消 レシピ

<材料> 10本分

春雨…30g 豚バラ…100g
水煮タケノコ…30g
小松菜…1/2束 長ネギ…5cm
春巻の皮…10枚(1袋)
焼肉のたれ…大2 水…4/1カップ
ごま油…小1/2 サラダ油…小1
水・小麦粉…各大1
焼肉のたれ・からし…適量

てくれない。嫁は、連続ドラマを観て姑さんのことは忘れていた訳です。それで夜食をやめてもらいました。それだけで3月には、7.1%に下がりました。

もう1人、52歳の男性、この人は飲み薬とインスリンをやっています。ずっと薬の量は変わっていません。8月はHbA1cが9.4%で、11月には、7.2%になってます。その間、治療は変わっていません。なんでだと思いませんか。実は、逮捕拘留です。悪い人ではないのですが、法に触れることをした。私のところに刑事さんが来られて、ご飯はどうしようということでしたので、大体何カロリーぐらいでと説明しました。逮捕拘留の間は仕出し弁当ですね。その間、勿論間食なし。それだけで9.4から7.2に下がるわけです。いかに規則正しい食生活が大事か。しかし、実生活では、規則正しい生活は無理なんです。ですから極論ですけれども、あまりコントロールが悪い人は、悪いことをしてこういう所に入る方がいいかもしれません。

演習問題で考える

そこでまとめですけども、ちよつと演習問題をやってみましょう。

問題1 糖尿病の食事療法では、どのような食べ物がいけないの？ ①甘いもの ②脂っこいもの ③糖尿病だからと言って食べていけないものはない 正解は、③です。どんな仕事をするかによってカロリーが決まります。各人に決められた栄養のバランスとエネルギー量、カロリーを守れば、基本的に食べていけないものはありません。例えば、おやつに羊羹を一切れ食べたとしても、晩ご飯を少し控えるとか、簡単なことです。しかし、その簡単なことが非常に難しい、ということなんです。

問題2 栄養素の中で一番「高エネルギー」なのは何か？ ①たんぱく質 ②脂質 ③炭水化物 正解は、②です。脂質はカロリーが高い。たんぱく質は4キロカロリー、炭水化物も4キロカロリー、脂質は2倍の9キロカロリーあります。だから脂質は控える、ということになります。

問題3 おやつ(間食)を我慢できない場合、どうすれば良い？ ①エネルギーが少ないものを選んで食べる ②我慢しないで、血糖値を下げる薬を服用して食べる ③食べた後に体を動かす 正解は①です。薬を余分に服用するなどもつてのほかです。自己判断で薬の調整をすることはいくことになります。おやつで摂ったエネルギーを運動で消費するのは簡単ではありません。饅頭よりはオカキというように、エネルギーの少ないものを選んで食べることが大事です。

問題4 昼食を毎日外食にする場合、どのように工夫したら良い？ ①食べる量に気をつける ②外食は栄養素が足りないので家の食事で補う ③外食はエネルギーが高いので家の食事を1食抜く 正解は2つ①と②です。外食は高エネルギーのメニュー

が多いのですが、だからと言って1日2食にすると、血糖の変動の幅が高くなって良くない。外食時は主食の量や副食の内容に注意して、外食した場合は、朝夕の食事不足しがちな野菜を補うことが大切です。これは牛丼です。並盛で669キロカロリー、学生さんがよく食べる大盛りになると大体1000キロカロリーあります。これは要注意です。このダブルバーガーは、フライドポテトとコーラがついて、1150キロカロリーあります。外食はカロリーが高い。たまにはいいと思いますが、その辺を考えて外食してもらうといいと思います。

食事療法のまとめ

食事療法をまとめると、①腹八分目、出来れば七分目にする。②脂肪食、糖質飲料、外食、飲酒、間食は控えめにする。③野菜、海藻、きのこなど、食物繊維が多く血糖を下げると言われるものを多く摂る。④3食きちんと何でも食べる。⑤料理は作りすぎない。⑥夜食は食べない。

まとめといってもこれだけ多く言われると覚えられない。では、これでどうでしょう。「作りすぎずに何でも食べて腹七分目」これが今日のポイントです。

リハビリテーションワンポイント講座

認知症の予防体操⑦

3人1組で踏み台昇降をしながら、順番に好きな食べ物や動物などのしりとりをします。前の2人が言った単語も記憶し、繰り返して



から自分の単語を言います。ポイントは短時間でいいので毎日実施し、習慣にすること。10〜15分から始め、慣れてきたら少しずつ時間を増します。

リハビリについて聞いてみたいことはありませんか？理学療法士が質問にお答えします。

想い出のアルバム

あの日のあの時



川村喜代子様 老健6階入所
昭和4年4月24日生 85歳

昭和4年4月土佐町有間に、7人兄妹の1番上の姉として誕生しました。小学校低学年のとき、両親が鉾山の仕事につくため、一家で大川村へ引越しとなりました。大川村は山の中、雪が多かったけど、お父さん、お母さんが付いたけん何とも思わなかった。辛いこと全然なかった。沢山の人がいて映画も芝居も観れた。自然も多くて友達も出来、良い思い出もいっぱいあります。



結婚は22歳のとき親も私も気に入った人は、従兄弟にあたる人でした。5人の娘に恵まれて子育ての傍ら農業、牛を1頭と羊を2〜3頭飼うのが私の仕事。花が好きで、沢山植え、愛でていました。



羊の毛はウールにしてもいい、着物や毛布にし、軽くて暖かいと好評でした。今も目を閉じると羊が遊んでいて子供が近くにいて、自分は農業など忙しかった頃の光景が浮かびます。あの頃は良かった。



作：澤田あい

早 明 浦 文 芸 歌 壇 ・ 俳 壇

春まっや

風向計の

真白なる

ぼんぼりの

薄明りつゝ、
影を増す

雛の目

近づく日々の

夕灯し

石川 純子様

雪の朝

飛びまっ鳥の

名も知らず

せせらぎの

水面をなでる

猫柳

亡夫植へし

薄ももいろの

馬酔本咲く

西峯 美恵子様

小学校入学前に麻疹風疹混合ワクチンをお忘れなく!!

麻疹・風疹混合ワクチンは、麻疹と風疹を同時に予防することができます。予防接種法に基づき、1歳と小学校入学前の1年間(図を参照)の2回の定期接種費用全額は公費で助成されますが、対象の時期以外は接種費用が自己負担になるため注意が必要です。

第2期の接種は5~7歳未満で小学校就学前の1年間となりますので、この時期を逃さないように接種を済ませるよう、今年小学校に入学するお子さんの保護者の皆様

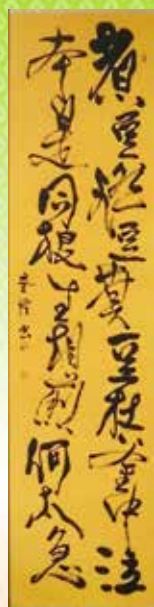
【麻疹および風疹は下記の方法による2回接種】

ワクチン	出生時	6カ月	12カ月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳
麻疹・風疹混合(MR)			第1期					第2期			
MR ワクチンを受けない場合			1回		4/2生まれ	8/1生まれ	12/1生まれ	4/1生まれ	1回		
麻疹(はしか)											
風疹											

は、接種がすすんでいるかどうかご確認をお願いします。

ワクチンの接種を希望される方は前日までにご連絡の上、「予約票」と「母子健康手帳」を忘れずにお持ちください。予防表は予防接種の種類によって色分けされていますので間違えのないよう、接種日までわかる範囲でご記入をお願いします。詳しいことはお住まいの地域の役場まで。

笹岡 奎修様 書道展



笹岡奎修様(本名修二)は大豊町西峰大畑井に生まれ、43歳の時、書に志す。平成22年に大日本書芸院鑑査員となり、毎年多くの書道展に出品し、精力的に活動されています。3月16日より展示します



職員紹介



看護師 中平 充彦

2階病棟で勤務しています。看護師10年目になります。今まで、療養病院での勤務が多く、色んな患者さんと接し観察して来ました。入職して1ヶ月半程経ちますが、かなり忙しく悪戦苦闘中です。ミスの無いよう、1つ1つ確実に熟して行きたいと思っています。



介護員 澤田 伸也

2月より、6階の通所リハビリで勤務させていただいています。以前はグループホームで勤務していました。病院勤務は初めてで、覚える事が沢山あり、早く仕事に慣れるよう頑張っています。よろしくお願いします。