

四季だより ~in2017冬~

本厚木メディカルクリニック 1月7日

院長の金重です。15回目の冬号では『糖尿病知識のうそ、ほんと?』と題してお話ししましょう。

1. 血糖が上がりにくい食事は懐石料理である?

○

懐石料理の食べる順番が理にかなっている

おかずを2~3品食べてから、ご飯(炭水化物)を一口食べると、血糖が上がりにくく、少ないご飯でお腹一杯になります。

おかずとご飯を1対1で食べるような食事の仕方やどんぶり物は太りやすく、血糖も上がりやすいです。



2. 糖尿病でヘモグロビンA1c7%以下でも心筋梗塞や脳梗塞の危険がある?

○

いわゆるメタボリック症候群、つまり肥満(腹囲増大)に糖尿病、高血圧、高脂血症などの合併があると、いくら糖尿病が食事療法のみで血糖コントロールが良好でも動脈硬化を起こしやすいことが報告されています。糖尿病患者さんにおいては、血糖コントロールのみならず、肥満の是正、血圧やLDLコレステロールも併せて治療することで、心筋梗塞や脳梗塞を防ぐことができます。

3. 糖尿病で血糖コントロール良好とは、常にヘモグロビンA1c7%以下である?

×

昨年5月『高齢者糖尿病の血糖コントロール目標』が発表されました。これは低血糖を防ぎながら合併症を予防する基準です。インスリンや経口血糖降下剤(特にインスリン分泌促進薬)で治療を受けている患者さんは、ヘモグロビンA1c7.5%以下であれば良いとされています。血糖を下げすぎて低血糖を繰り返し起こすと、認知症の原因になったり、心筋梗塞を引き起こしやすくなります(詳しくは、四季だよりの秋号を参照して下さい)。

4. 糖尿病コントロールは、イコール血糖コントロールのことである?

×

確かに血糖コントロールは、最も重要な要素ですが、それだけでは最も恐ろしい心筋梗塞、脳梗塞、下肢動脈硬化症は予防出来ません。

禁煙、規則正しい食生活、快適な睡眠、適度な運動を行った上で、適正体重に近づけること、血圧のコントロール、悪玉(LDL)コレステロールの改善など総合内科的な治療を実践することで、真の糖尿病コントロール、いわゆる血管合併症を起こさせないという真の目的が達成出来るのです。



【検査科より】 神久美子

四季便り冬号は、昨年12月3日にアーバンホテルで開催された第19回糖尿病教室昼食会のお話をさせていただきます。

今年も開会の挨拶でスタートし、お料理が運ばれる中、当クリニックの管理栄養士からメニューの説明、アーバンのシェフからは調理のポイント等のお話がありました。今回のテーマの一つである「理学療法士に学ぶ運動療法」では、理学療法士の奥田さんをお招きして、糖尿病の運動について、又、体を動かすことの重要性をお話していただきました。また、後半には、参加者全員でロコモ運動やコグニサイズ(認知症のリスクを軽減されることが期待されている)を行いました。次に、メインテーマである院長先生の「健康情報のウソ・ホント」の講演では、テレビ等で色々と言われている、食に関する情報から、日常生活に至るまでの健康情報のウソ?ホント?をクイズ形式で解説していただきました。

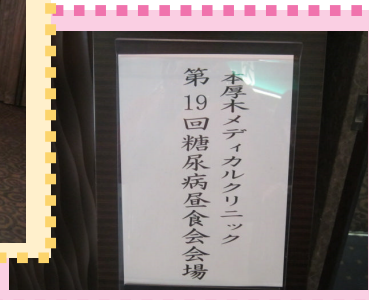
採血室の横に第19回昼食会の写真が貼ってあります。講演資料も用意してありますので、どうぞご覧下さい。次回は第20回になり、更なる企画をスタッフ一同で考案中です。毎回参加して下さいる患者さんは勿論、初めての方も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



【院長講演】



【スタッフ一同】



【栄養科より】 細道美緒

今回の昼食会メニューもシェフよりご考案頂き、低カロリー・低糖質のお食事を皆様と一緒に頂きました。メインはローストポークでボリュームもあり、付け合せのザワークラフトやサラダなど野菜の量も多く食べたえのあるメニューであったと思います。野菜の量としては1食で約150gもあり、厚生労働省の推奨する野菜の1日の目標摂取量は350gですので、1食の量としては十分です。デザートの南瓜プリンに人工甘味料を少量使用し、甘さも丁度よく食事の最後としてぴったりの1品であったのではないかと思います。

ご参加頂きました皆様、どうもありがとうございました。

メニュー

- ◆あさりと舞茸のスープ・・・9kcal
 - ◆ローストポーク
~加-風味ドリンク外添え~・・・248kcal
 - ◆小海老サラダ・・・48kcal
 - ◆南瓜プリン・・・96kcal
 - ◆ごはん120g・・・202kcal
- 合計 609kcal

