

各科にクローズアップ！ 内科

## 糖尿病と当院の取り組み②

### 糖尿病療養相談

千葉県糖尿病療養指導士 山崎美穂

市民病院では、糖尿病療養指導室を設置して、千葉県糖尿病療養指導士の資格認定を受けた職員による糖尿病療養相談を行っています。先月号で石橋医師による糖尿病に関する説明にあったように、糖尿病治療の基本は生活習慣の改善、すなわち「食事療法」と「運動療法」であります。

私たちは主に生活改善のアドバイスや相談を行っています。

日常生活を振り返り、食事・運動を改善することで糖尿病はかなり良くなります。

糖尿病食は、食べてはいけない物はありませんが、必要なエネルギー内でバランスよく食べる事が大切です。また、糖尿病食は「健康長寿食」と

も言われ、家族みんなの健康へもつながっていきます。

相談の場で、よく患者様より「テレビでやってただけで、糖尿病には〇〇が良い（効く）らしいよ」とタマネギ、酢、寒天、バナナ、きのこ…など、いろいろなお話を聞きます。中には「良い」と聞いてたくさん食べ続け、かえって健康を害された人もいました。残念ながら「これさえ食べていけば糖尿病は治る」という食品はありません。

自分に合った量と食べ方を見つけていく事が大切なのです。

「言ってもダメだろう」と、医師に相談しない人もいらっ

しゃいますが、ぜひ私たちに相談してください。「やってみたい」という思いも大切に、健康に危険なく実行していく方法を一緒に考えたり、結果を評価したりといったアドバイスもしています。運動についても同様に、その人に合った運動方法を一緒に考えて提案をします。実際に、生



糖尿病治療に生活改善のアドバイス

活習慣を改善することで「こんなに糖尿病が良くなるなんて思っていなかった。今までの自分の生活習慣が悪かったのを実感するよ」といった声も多く聞かれます。それでも患者様の努力で補えない部分は、糖尿病治療薬で補ってもらいます。

糖尿病は完治させることはできませんが、きちんと治療して、うまく付き合っていくことで、コントロールできる病気です。食事療法・運動療法を基本に、薬物療法をうまく組み合わせながら、血糖値を良好に保つことで、健康な人と変わらない生活を送ることができます。

糖尿病療養相談は予約制です。事前に市内のかかりつけ医に相談の上、ご利用ください。

市民病院、ぬくもりの郷では、次の職種の職員を募集しています。年齢制限はありません。

## 急募 職員募集

◆臨床検査技師（正規）  
募集人数：1人 資格：有資格者または取得見込み者 勤務場所：市民病院 試験日：随時 採用日：4月1日以降

◆言語聴覚士（正規）  
募集人数：1人 資格：有資格者 勤務場所：ぬくもりの郷 試験日・採用日：随時

※この他、「看護師」（正規）、「当直専従／夜勤専従看護師」（臨時）、「居宅介護支援専門員」（臨時）、「介護職員」（臨時）を募集しています。

## 看護技術講習会・看護職合同就職説明会 あなたの資格生かしませんか？

未就業の看護職を対象として技術講習会と就職説明会を開催します。

事前申し込み不要、参加無料です。お気軽にお越しください。

当日は、シミュレーターモデルを使用した採血、注射法の技術体験ができます。

日時：1月22日（木）9時30分～13時

また、求人施設の紹介や就業相談も同時実施します。

会場：市民ふれあいセンター  
問 千葉県看護協会事業第二課  
☎043・247・6371

## 病気と治療あれこれ

### ノロウイルス～手洗いで予防

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は冬に流行します。潜伏期間は24～48時間で、ウイルスに汚染された貝類を生食か加熱不足で食べたときや、ウイルスが付着したものを食べたときに感染します。嘔吐、腹痛、下痢、微熱などの症状があり、通常数日で回復します。

感染を広げないために、吐いた物や便を処理する際は

マスク、手袋を着用し、ビニール袋に入れて密封廃棄してください。汚染された衣類は塩素系漂白剤でつけ置き洗いをしてください。

ノロウイルスに効くワクチンはありません。最良の予防法は「手洗い」です。こまめに手洗いをしましょう。

准看護師 畠中いく代



# 健康づくり

No.21

## がん予防にも飲み過ぎは控えて

がんは日本人の死因で最も多い疾病です。その原因には普段の生活が大きく関わっています。

原因の一つとして、過剰な飲酒は、がんの発症リスクを上げる要因になることが分かっているため、飲酒の量には気を付けなければなりません。お酒を飲む機会が多い季節ですが、節度ある飲酒を心掛けましょう。

「がんを防ぐための新12か条」(公益財団法人がん研究振興財団)によると、1日当たりの飲酒量は、アルコール量に換算して約23gまでが目標とされています。下記を目安に、普段の飲酒量と比べてみてはいかがでしょう。

### ◆種類別アルコール量23g相当のお酒の量

ビール…大瓶1本(633ml)

日本酒…1合(180ml)

焼酎・泡盛…3分の2合(120ml)

ワイン…ボトル3分の1本(200ml)

ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯(60ml)



お酒ほどほどに

問 健康管理課 ☎73-1200



## 給食センターからこんにちは

No.21

### 大根のそぼろ煮

大根のおいしい季節です。市内でたくさん取れる旬のみずみずしい大根を使った煮物を紹介します。



**材料** 4人分…大根200g 豚ひき肉50g ニンジン50g ちくわ40g いんげん30g 酒大さじ1 砂糖大さじ1/2 しょうゆ大さじ1/2 みりん小さじ1

- 作り方**
- ①大根・ニンジンは厚めのいちょう切り、ちくわはスライスする。いんげんは適当な大きさに切り下ゆでする。
  - ②鍋に豚ひき肉と酒を入れ、火にかけほぐす。
  - ③②に大根・ニンジン・適量の水を入れて熱を加える。大根が透き通ってきたらちくわを入れ、砂糖・しょうゆを加え煮込む。
  - ④煮汁がなくなったらみりんを入れ、いんげんを加えてさっとまぜる。

◆栄養価(1人分) エネルギー 55kcal たんぱく質3.4g 脂質1.4g カルシウム19mg 食塩相当量0.4g

問 学校給食センター ☎70-2210



## 健康運動教室

※申し込みは不要です。

### はつらつ教室 (八日市場公民館)

日 8日(木) 受付 13時~13時30分

対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人

持物 汗ふきタオル、飲料水

### はつらつ教室 (のさかアリーナ)

日 27日(火) 受付 13時~13時30分

対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人

持物 汗ふきタオル、飲料水、室内用運動靴

問 高齢者支援課 ☎73-0033



## 成人健康相談

今月はありません

※来月は2月5日(木)の予定です。

問 健康管理課 ☎73-1200



## 休日当番医

(診療時間: 8時30分~17時)

期 日	内 科	外 科
1日(木)	越川医院(横芝光町宮川) ☎84-0103	匝瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525
2日(金)	野澤医院(八日市場イ) ☎73-2245	匝瑳外科医院(八日市場イ) ☎72-0178
3日(土)	城之内医院(東小笹) ☎72-4511	守医院(椿) ☎73-5511
4日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
11日(日)	石井医院(八日市場ハ) ☎73-2150	匝瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525
12日(月)	檜垣内科循環器科医院(八日市場イ) ☎73-2552	東陽病院(横芝光町宮川) ☎84-1335
18日(日)	椎名医院(八日市場イ) ☎72-0032	はしば医院(今泉) ☎67-5720
25日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131

※都合により、当番医が変更になる場合がありますので、確認する場合は消防組合 ☎72-0119 にお問い合わせください。問 健康管理課 ☎73-1200