

健康メモ 第64回

いきいき健康講座要旨

今回は4月13日に行われた、
第88回いきいき健康講座の内容をご紹介します。

「今からでも遅くない、糖尿病予防」 東北大学病院糖尿病代謝科講師 石垣 泰 先生

糖尿病は生活習慣病(あるいは成人病)の代表的な疾患で、2006年の統計では現在糖尿病の患者数は830万人を数え、その予備軍1,490万人を合わせると2,320万人に達している。これは国民6人に1人で、増加の一途を辿っている。

糖尿病とは： 血糖値は膵臓から分泌されるインスリンというホルモンによってコントロールされている。三大栄養素の一つである糖質(炭水化物)は、消化されてブドウ糖となって体を動かすエネルギー源となるが、インスリンが足りなかったり、うまく細胞に作用しない状態になると、ブドウ糖は必要としている細胞の中に運ばれなくなって、血液中にあふれて血糖値が高くなる。これが糖尿病で、栄養が体に行き渡らないので、だるさを感じたり、やせ衰える。



なぜ糖尿病の治療が必要か： 糖尿病は動脈硬化の要因となり、重大な合併症をもたらす。①網膜症による失明は年間3,000人以上、②腎症による血液透析患者は年間13,600人発生し、③足の壊疽による下肢切断は年間3,000人発生、④神経障害で手足のしびれや麻痺も重大な合併症である。⑤その他脳梗塞、心筋梗塞、感染症にかかりやすいなど。糖尿病の治療の目的は合併症の予防である。



糖尿病の予防： 肥満、運動不足、ストレスなどの環境要因は糖尿病の主な成因の一つである。適切な食事の摂取と運動を心掛ける事が大切である。

- ・ 1日3食を規則正しく、腹七分目に。朝食を抜かない、まとめ食いをしない。
- ・ 食品の種類を多くし、1日30種類以上に。あぶら分は控え目に。
- ・ 適切なエネルギー＝標準体重¹⁾ × 身体活動量²⁾

1) 標準体重(kg)=[身長(m)]×[身長(m)]×22 2) 身体活動量のめやす

- ・ 軽労作(デスクワークが主な人、主婦など)：25～30kcal
- ・ 普通の労作(立ち仕事が多い職業)：30～35kcal
- ・ 重い労作(力仕事の多い職業)：35～kcal

例：身長160cmの軽労働者 標準体重=1.6m×1.6m×22=56.3kg
適切なエネルギー=56.3kg×25～30=1407～1689kcal

- ・ 体を動かすように努める。速歩き。1日1万歩。



今からでも遅くないので、糖尿病予防に努めましょう。

第91回 いきいき健康講座のお知らせ

「未病治療におけるサプリメントの意義」

- ・ 講師 只野 武(ただの たけし)先生 (東北薬科大学薬理学教室教授)
- ・ 日時 平成22年7月13日(火)
- ・ 場所 東松島市コミュニティーセンター(2階会議室)
・ 住所：東松島市矢本大溜1-1 ・ 電話：82-6969
- ・ 講演 午後6時30分～7時30分

入場無料!

※只野先生は9月の第92回講座でも引き続き講演予定です。
※8月の講座はお休みです。

Information

小児科診療のご案内

6月より小児科診療日が増えました。これまでの月・水・木・金曜日に、土曜日もある週5日となり、地域の皆様に、これまで以上に充実した小児医療を提供できるようになりました。

詳しい診療日や時間、担当医師については、窓口までお問い合わせ、または院内掲示、ホームページなどご覧下さいませ。



職員紹介 第101回

今回は一般病棟に勤務している
新人看護師2名をご紹介します。

蜂谷 知世 (はちやともよ) 《看護師》

- ・ 出身地 石巻市 ・ 趣味 バレーボール
- ・ 好きな食べ物 プリン
- ・ 最近、はまっている事 家の模様替え。
- ・ 最近、とても驚いた事 5ヶ月になる犬が、テーブルの上にあったドーナツ3個と梅干しを食べたこと。



4月から一般病棟で働いています。看護師になって3年目ですが、患者さんが安心して入院生活を送られるよう、明るく元気よく頑張りますので、よろしくお願いします。

阿部 千春 (あべちはる) 《看護師》

- ・ 出身地 石巻市 ・ 趣味 ショッピング
- ・ 好きな食べ物 チョコレート
- ・ 最近、はまっている事 家事をいかに手抜きするか考えること。
- ・ 最近、とても驚いた事 中里のイトーヨーカドーが更地になってたこと。



初めまして。入社して約2ヶ月になります。まだまだわからないことがたくさんで、スタッフの方や患者様からも勉強させていただく毎日です。一生懸命がんばりますのでよろしくお願いします。

■夏祭り情報! 歌津つつじ苑は7月25日(日)、さつき苑は8月7日(土)に開催します。お気軽にお越し下さい。

■リウマチ・膠原病外来 担当はNTT東日本東北病院長 佐々木毅先生です。7月の診療日は24日(土)です。

■真壁病院 ホームページもご覧下さい。 真壁病院 検索 アドレス <http://www.itokukai.or.jp/>