

おらほの病院

86

世界糖尿病デーを知っていますか？

～あたたかな医療をめざして～

諏訪中央病院 リレーコラム

皆さんは糖尿病と聞いてどのようなイメージがありますか？

食べちゃいけない、とかサボり病というイメージが先行しがちですが、今や日本人の5人に1人は糖尿病もしくはその予備軍といわれ、その数は年々増加しています。決して珍しい病気ではなくなっています。

世界でも増加している糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発活動を推進することを呼びかけるために、11月14日を国連で世界糖尿病デーと定め世界中で糖尿病に関する啓発活動を行っています。テーマカラーは国連と同じ青色です。

糖尿病は自覚症状が乏しく、完治という概念もない病気であり気付かないうちに病気が進行してしまっていることも少なくありません。糖尿病との上手な付き合い方を6つご紹介いたします。糖尿病の方もそうでない方

諏訪中央病院

糖尿病看護認定看護師

ないとう あい
内藤 愛



も、糖尿病をよく知って上手に付き合っていたらいいと思います。当院では11月14日の午前中にエントランスホールで世界糖尿病デーのイベントを行います。糖尿病をより身近に感じていただくような企画を準備しました。人間ドックはもとより定期

内藤 愛 (ないとう・あい)

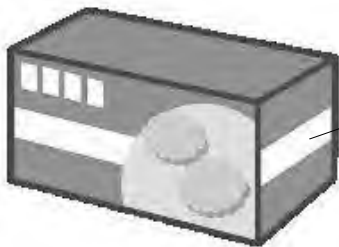
糖尿病看護認定看護師

諏訪市出身。2015年、諏訪中央病院入職。

21年、糖尿病看護認定看護師取得。

糖尿病との上手な付き合い方

1. 定期検査で自分の状態を確認しましょう
2. 食事は1日3食ほぼ均等に。栄養バランスを考えよう
3. 砂糖など糖分のとりすぎに気を付ける
4. 楽しんでできる運動を毎日続ける
5. ストレスをためない
6. 治療を生活の一部として気負わずに根気よく続ける



栄養成分表示	(1枚あたり)
エネルギー	●●kcal
たんぱく質	●●g
脂質	●●g
炭水化物	●●g
食塩相当量	●●g

的に通院し血液検査を実施されている方はときどき血糖値も気にかけてみてください。世界糖尿病デーのイベントでもあなた

の血糖値を簡易チェックできます。ちょっと確認してみませんか？

食事はバランスよく、まごめ食いは避けるよう言われてもなかなか難しいと思います。病院で提供しているお食事を実際に見ていただけるよう準備します。健康のために飲んでる栄養ドリンクや野菜ジュースにも実は糖分が思ったより含まれています。実際にどのくらい含まれているか見ていただくような展示や栄養成分表示はどこを見たらよいかもお伝えします。

なかなか毎日行うことが難しい運動ですが、日々の生活に簡単に取り入れることができます。運動をご紹介します。コツは楽しむことです。

自覚症状も感じづらく、どうして治療しているかと感じてしまつこともあるかと思えます。そんな悩みを一緒に話してみませんか？治療について悩んでいる方はぜひ相談にいらしてください。

11月14日は糖尿病について考えていただけるよう、準備して皆さんをお待ちしています。興味のある方はぜひおいってください。

次回は12月3日掲載予定 (題字は鎌田實名誉院長)