



糖尿病セミナー 通信



当院では、糖尿病教室を開催しています。教室では医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師等の専門スタッフが病状の説明や食事療法、運動療法、薬物療法等のお話をしています。

11月はこんなお話でした。

11月25日(月)開催

「糖尿病と脳卒中」について(脳神経外科医師)

脳卒中とは、脳の血管の障害により、意識が悪くなったり、手足が動かなくなったりする病気の総称です。脳卒中の種類として、血管が閉塞する「**脳梗塞**」、脳内の血管が破れる「**脳内出血**」、脳の表面の動脈のコブが破れる「**クモ膜下出血**」があります。脳卒中は寝たきりの原因の第1位、介護の原因の第2位、死亡の原因の第4位といわれています。そのために必要なことは「**ACT FAST**」(アクト ファスト)が重要です。「ACT FAST」の意味は「**迅速に行動する**」という意味です。「FAST」は頭文字をとって以下の意味です。

顔 (Face) : 顔の片側が下がって動かない

腕 (Arm) : 片側の腕に力が入らない

言葉 (Speech) : 呂律が回らない・言葉がでない・他人の言うことが理解できない

すぐに (Time) 救急車を呼んでください

このような症状がでてきたら脳卒中の疑いがあります。**脳卒中は予防とともに初期対応が重要**です。もし発症したら死亡や後遺症のリスクを下げるためにも初期症状を見逃さず、迅速な対応が求められます。そのためにも「ACT FAST」の内容を覚えて、脳卒中に備えていきましょう。

脳卒中の予防として、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)の改善、禁煙、節酒、不整脈(心房細動)、のチェック、頸動脈狭窄や脳動脈瘤のチェック(頸動脈エコー・MRI 検査)があります。気になる検査があれば、かかりつけ医へ相談してみましょう。

「年末年始の過ごし方」について(管理栄養士)

おせち料理は縁起ものですが、味付けが濃い(糖分や塩分が多い)、見た目よりカロリーが高いため**摂取量が過剰**になりやすいです。

1日3回規則正しくゆっくりよく噛んで食べる、**3食3均等**になるように栄養バランスを考える、たくさん作りすぎず**薄味**を心がけるなど、

お正月でも血糖を上げない工夫をしましょう。また、アルコールの機会が

増える時期になります。**アルコール1gは約7kcal**ですが、**栄養素ではない**ため原則的に**他の食品と交換はできません**ので注意しましょう。

当日はコロナ禍以降中止となっていた**試食会**にて「紅白なます」と「煮しめ」の実食がありました。糖尿病にやさしいおせち料理をみなさんに楽しんでいただけました。



次回は1/27(月) 13:30~15:00 (2号棟2階 大会議室)
「糖尿病と目の病気」(眼科医師)、「**外食・中食も工夫したい**」(管理栄養士)
「**楽しい運動療法**」(作業療法士)

*要予約です。当院の患者さま、ご家族さまが対象になります。