

リハビリテーション科ニュース

発行所・発行人
小諸厚生総合病院

リハビリテーション科

E-mail

K-reha@ma.ctk23.ne.jp

10.02.01発行

糖尿病って何だろっ!? 生活習慣を見直してみよう



糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの分泌が不足したり、働きが悪くなり、血液中の糖分（血糖値）が高くなってしまふ病気です。

厚生労働省の「糖尿病についての実態調査」によると、成人の6人に1人が「糖尿病、あるいは糖尿病予備軍」と推定され、誰がなつてもおかしくない国民病です。日本人の多くは2型糖尿病といわれています。これは体質に加え、暴飲・暴食、ストレス、肥満、運動不足等の生活習慣の乱れが長年続くと発症する糖尿病です。日本の食生活や生活様式は大きく変化しました。高カロリーな欧米食の普及、車社会で運動する機会が減った事で、肥満になりやすく、糖尿病にもなりやすい環境となつてしまったのです。

糖尿病あれこれ講座のご紹介

当院では、医師、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士等で糖尿病サポートチームを発足し、糖尿病について多くの方知ってもらおうと「糖尿病あれこれ講座」を開催しています。病気の事はもちろん食事、薬、運動などについてみなさんの疑問にお答えしながら、分かりやすく説明します。リハスタッフは運動についてご紹介しています。

運動と言われても何をやらたいの？どのくらいやれば効果があるの？面倒くさいし

：という意見が多いかと思えます。そんな疑問にお答えしつつ、いつでも楽しくできる体操などを紹介し、実際に体を動かしています。一緒にいい汗かきませんか？

糖尿病あれこれ講座は糖尿病について知りたいと思っている方、興味のある方・そうではない方、どなたでも参加できます！毎月第3水曜日に、5階研修ホールにて開催中です。詳細はPT依田へ気軽に尋ねてください。糖尿病の予防や治療は食事制限と運動が基本です。まずは自分の食生活の乱れ、運動不足を自覚し生活習慣を見直して、糖尿病を予防しましょう。

運動不足度チェック

最近、ズボンやスカートがきつい。

階段を上ると息が切れる。

1日の大半は座っていることが多い。

階段をあまり使用しない。

休日は、家でゴロゴロして過ごす事が多い。

ひとつでも当てはまるものがあれば運動不足です。

PT依田

編集後記

今年は異常気象ですね。寒い日はこたつでゆっくり：としたいところですが、運動不足になりがちの冬こそ運動を始めませんか？リハビリテーション科では糖尿病教室などでの運動指導も行っています。是非お気軽に御参加下さい。（広



ワンポイント 食べやすい食事

最近、むせやすい・飲み込みにくくなったという方に普段の食事を食べやすくする工夫を紹介します。今回は、繊維質の多い食品について紹介します。

加齢による変化に歯の欠損があります。歯がない状態や入れ歯が合わない状態では食べ物を噛み切ったり、食べ物をすりつぶすことが十分にできなくなります。また、加齢や病気などにより噛む力が弱くなることも考えられます。十分に噛めないまま飲み込むと窒息などの危険があります。



ごぼう・いか・たこのように繊維質の多い食べ物は噛み切りにくいため、たいてい柔らかくしたり、隠し包丁を入れるなどをして噛み切りやすくする工夫をしましょう。

(ST篠原)