

# 自然の 花笑み

医療法人社団 延山会

西成病院 糖尿病センター



〒006-0832

札幌市手稲区曙2条2丁目2番27号

TEL 011-681-9321

FAX 011-681-9250

発行人:西成病院糖尿病センター 渥美敏也

## 病める地球で生きる人間

### 地球

の温暖化防止について、1997年京都議定書以来、クローズアップされ世界的な継続会議が行われているのですが、各国の思惑がから



み、削減目標について離脱する国もあり未だに議決に至っておらないのが現状です。地球の温暖化「暖くなる・暑くなる・暑くて氷が解けて海面上昇」と曲解されがちですが、実際には「年間平均気温の世界平均」が上昇するので、それに伴い降雨パターンや気象変化パターンが変化したり、異常気象の頻度が上がったという、深刻な気象変動への影響が懸念されておるのです。身近な所で3年前は佐呂間町で、今年は群馬県で巨大な竜巻が発生しているなど、これらはエルニーニョ現象の顕著な例でもあり、それに降雨パターンが変化して農家での野菜が腐食して出荷できない等大きな被害も出ております。又、山口・北九州地方の集中豪雨で人命にかかわる甚大な災害も発生しております。大きな原因は人為的なものより自然的のものが多いことは承知しておりま

すが、ネット等で色々なサイトを見ると、どのサイトにもごみを燃やすと二酸化炭素が出て、地球温暖化の原因にもなっている様なことが書いてありました。我々に出来る事はごみの分別を確実に行って、燃やすごみを減らすこと位しか参加できません。地球は今病んでおります。昔は何も無いづくしで地球の温暖化など話題になった事はありません。現世は物有り過ぎの贅沢が無駄を出し、二酸化炭素発生の原因を作っておるなどと勘ぐりのウン歳です。昔は良かった、これが口癖です。当然糖尿病等はありません。一汁一菜の食事でしたから、糖尿病にお世話になる暇など無かったのです。贅沢にあふれた現世に遭遇して、今は血糖値が幾らか等と気にする毎日です。昔の質素な食事(バランスの取れた食事を)をと日夜努力しております。現代病と闘いつつ病んだ地球での健康な生き残りを模索している今日この頃です。



(あけぼの友の会副会長:星 俊忠)

## あけぼの友の会より



8月1日の土曜日 久々の晴天に恵まれました。参加者12名は集合時間の13時には全員集合。前田森林公園を一望に見渡せる「展望ラウンジ」にて、本日の予定について説明がありました。

最近、NHKの「ためしてガッテン」で話題となったスロージョギング「ラク～に走れて、血糖・血圧などの数値を下げ、生活習慣病改善効果が絶大！しかも脳までイキイキ」という夢の様な走り方も、皆で練習する事にいたしました。

井上理学療法士の指導のもと、まずは準備体操のストレッチを行い、続いてスロージョギングのポイント解説のあと、スタートいたしました。



ニコニコ&おしゃべりしながら、きつく感じたら歩くのが重要という事で、おしゃべりしながら楽しく「歩こう会」を終了する事ができました。暑い日差しの中 お疲れ様！

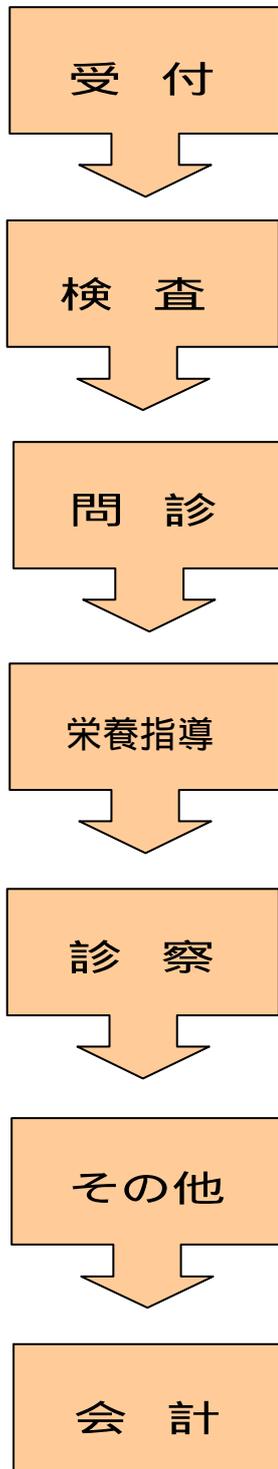
(患者会会長: 沢口 誠剛)

### 編集後記

8月1日「歩こう会」に参加しました。会員の皆様の精進が良く、お天気にも恵まれ、とても良い汗を流しました。冬になると家に引きこもりになる私は、皆様とおしゃべりをしながら、太陽のエネルギーを充電することができました。これからは、大地の恵みを蓄えようと思っています。

管理栄養士 滝澤千枝子

# 糖尿病センター受診の流れ



診察券と受診表をお出ください。



採尿  
身体計測(身長・体重・BMI)  
採血(血糖・HbA1c・その他) この時に食事摂取時間・体調の変化等を処置係担当看護師が聞きます。

次回受診日  
薬のことについて  
体調の変化や気になること等を担当看護師が聞きます。

必要に応じて行います。  
(診察後の時もあります)



病状や診察内容により診察の順番が変わる場合もあります。

- ・ インスリン導入や、自己血糖測定の指導
- ・ 検査の予約
- ・ 他の先生の診察(循環器・リウマチ・認知症)

会計

糖尿病専門外来受診表をお渡ししていますが、予約制ではありません。

(外来師長:有田 芳子)



# はじめよう運動習慣

運動を行うことで体についた中性脂肪を減らしたり、筋肉をつけて基礎代謝の多い体を作ることが大切になります。運動といってもからだがきついと感じるほどの運動は必要なく、スポーツに限らず、まずは普段の生活の中でこんな工夫をしてみましょう。

- 外出するとき、少しだけ早めに歩く
- 遠回りして歩く距離を増やす
- 買い物は歩いて、買いためをせずこまめに行く
- 3階までなら階段を使う
- 週に1度くらいは、隣の駅(バス停)まで歩いてみる
- 周囲の風景などを楽しみ、観察しながら歩く
- テレビを見ながら、ストレッチをする



運動をする時間は、20分から30分を目標に続けてみましょう。

(理学療法士:酒井 賢)

## 簡単料理

### 豚肉の冷しゃぶ キムチだれあえ (1人分:エネルギー326kcal)

豚肉は、片栗粉をまぶして湯がくと食感もやわらか。  
ピリッときいたキムチだれがいつそう食欲をそそります。

材料(2人分)

- 豚肩ロースしゃぶしゃぶ用肉 .....200g
- 片栗粉.....小さじ2
- ピーマン.....2個(80g)
- 塩.....少量
- a 白菜キムチ(ざくざくと切る).....30g
- 酢・ごま油.....各大さじ1

作り方

- ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、横に細切りにする。
- 豚肉はポリ袋に広げて入れ、片栗粉を加えてまぶす。
- 塩を加えた熱湯に をさっとゆで、水にとって水気をきる。
- 新しい湯を沸かし、 を1枚ずつ入れてさっとゆでる。肉に火が通ったら氷水にとり、ざるにあげる。
- ボールに 、aを入れてざっとあえ、器に盛る。



(管理栄養士:滝澤 千枝子)