

自然の花笑の

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

皆さんこんにちは、ちょっとしたきっかけで広報に載せてもらう事になりました。

私は、西成さんにお世話になってから7ヶ月になります。私の趣味はガーデニングです。庭で色々やっているとても楽しいです。でもほかにも主人とやっている事があります。毎年支笏湖まで33km歩きます。“北海道を歩こう”に参加して今年で彼と歩いてから16回になります。毎年完歩しています。でも今年は、体調を崩して初めて10kmに出ました。10kmではちょっと物足りなかったです。でもそれなりに達成感がありました。楽しかったです。また来年も行こうと思いました。

それと登山、山が大好きです。体調を崩すまでは、よく登っていました。山はもう登れないと思っていました。しかし、9月26日に樽前山に久しぶりに登りました。仲間の優しい後押しでなんとか登ることができました。天気は良く、行きかう人達と、「こんにちは」「お疲れ様」の挨拶を交わし、途中疲れましたが頂上まで登り景色は“最高”です。支笏湖は見え、登ってほんとうによかったです。山の気を頂いて、バスに乗り温泉まで下山しました。これからも前向きに、スマイル、スマイル！！

(あけぼの友の会:渡邊 澄子)



かたくりの木の实



樽前山

前向きにスマイルスマイル

糖尿病教育入院について

当院では、糖尿病センターの開設に伴って、平成20年度より糖尿病教育入院を行っています。

7泊8日の入院で糖尿病についての正しい知識を医師及び医療スタッフと一緒に学びます。食事療法や合併症についてさらに理解していただき、これからの生活習慣がより良いものになる基礎を作っていただくことを目的に行っています。今までに30代から90代まで幅広い世代の方が教育入院され、それぞれに合った糖尿病教育入院が行われています。



入院時検査

心電図・心エコー・腹部エコー・腹部CT・ABI/PWV・尿検査
頸動脈エコー・血液検査・ホルター心電図・血糖日内変動など
があります

糖尿病についての基本的知識、糖尿病腎症、網膜症、神経障害などの糖尿病合併症、低血糖、シックデイについて医師、看護師、栄養士による講義があります。薬剤師による服薬指導、理学療法士による運動指導も個人にあわせて行っています。また、入院時に血糖の自己測定を勉強してもらい入院中に実践していただきます。当院外来ではフットケア外来もありますので入院中に足のお手入れや注意点、正しい靴選びなどフットケアについての指導も行っています。



教育入院最後に主治医より、《入院時検査》の結果説明があります。現在の糖尿病の状態に合わせて教育入院で得た事を生かしながら今後の方向性が見えてきます。

以上が当院で行われている教育入院の主な内容になっています。くわしい内容につきましては、医師、看護師などにお気軽にお尋ね下さい。

御相談下さい

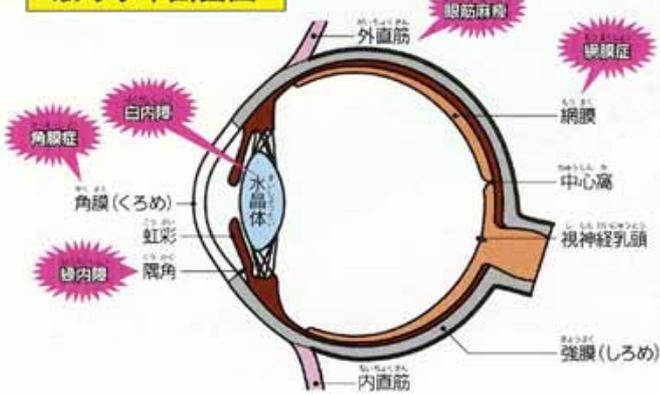


(3階病棟看護師:柄沢千代子)



定期的に眼科受診しましょう！

眼球水平断面図



糖尿病になるといろいろな眼の病気が起こってきます。代表的なものに糖尿病網膜症があり、その他にも白内障、緑内障などがあげられます。

白内障は、手術で濁ったレンズを人口の眼内レンズに置き換えると視力が回復します。緑内障は、目薬や手術で眼圧をコントロールすれば、多くの場合は進行を止めることができます。しかし、網膜は光を感じる神経細胞の集まりなので、いったん

障害されると回復が困難です。網膜症は進行すると網膜剥離(もうまくはくり)や続発性緑内障から失明に至ります。したがって、早期発見、早期治療が非常に重要です。

網膜症では、病状がかなり進まない限り自覚症状はありません。目がかすんだり、黒いものや糸くずのようなものが出てきて見えにくくなったり、線やものが歪んで見えたりするような症状が出現したときには、すでに網膜症がかなり進行している場合が多いため、たとえ自覚症状がなくても定期的に眼底検査を受けることが重要です。

(糖尿病療養指導士：菅原祐子)

きのこと豆腐のステーキ

【材料】2人分

しいたけ	4枚	ガーリックオイル	
エリンギ	2本	にんにく	1かけ
まいたけ	1パック	オリーブ油	小さじ1
木綿豆腐	1丁	酒	大さじ1
オリーブ油	小さじ1	しょうゆ	大さじ1

カロリー 245kcal

塩分 1.3g (1人分)

きのこは大きく切ったほうが噛みごたえがあり、噛む回数も増えるので、満腹感が得られる。

【作り方】

豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りをし、8等分に切る。

しいたけは軸を落とす。エリンギは縦半分に切る。まいたけは4等分に切る。

フライパンに油を入れ、きのこと豆腐を並べ入れふたをして蒸し焼きにする。焦げ目がついたら裏返す。こんがりとし焦げ目がついたら器に盛る。みじん切りにしたにんにくと油をフライパンに入れ、火にかけて香りがたったら火からはずし、酒しょうゆを加え、混ぜ合わせる。きのこと豆腐にかける。

(管理栄養士：滝澤千枝子)



秋の小旅行は美唄のゆーりん館

シルバーウークの最初の日 9月18日(土)手稲駅に集合し貸切バスにて美唄ゆーりん館へむかいました。

午前9時54分10秒にゆーりん館に到着。早速、「運動療法」を開始いたしました。パークゴルフです。3組に分かれてプレイいたしました。花笑み6号で紹介いたしましたが、あけぼの友の会の会員には糖尿病克服のためパークゴルフを取り入れ、インシュリンを使わないまでに血糖値を改善したTさんがおります。Tさんを見習い、友の会の多くの会員がパークゴルフを運動療法に取り入れております。ゆーりん館のコースはなかなか難しいコースで、何打でホールアウトしたか数えきれないことが多々あるなか(もちろんイーグルやバーディも沢山ありました)、秋晴れのもと心地よい汗を流すことができました。



続いて「食事療法」ですが最悪となりました。用意された松花堂弁当は何という豪華な内容でしょう。日頃、摂取カロリーに気を使っている我々としては、葛藤の時間となりました。運動療法の後のビールの誘惑にも悩まされました(3人くらい)。

「糖尿病とのお付き合いを如何に上手に行うか？」のテーマに、色々な教訓を学んだ、有意義な秋の小旅行となりました。
(あけぼの友の会: 沢口誠剛)



編集後記

今年も我家の近くの川に鮭が帰ってきました。年に数回町内会で川の清掃をし、10年位前から鮭が戻ってくるようになったのです。しかし、どの鮭も体は痛々しくボロボロになっているのが見えました。ここまで来るのには相当の苦勞をしたと思われます。

風邪の季節になりました。予防し楽しく冬を迎えましょう。

(管理栄養士: 滝澤千枝子)