

# みどりの風



休診のお知らせ  
11/11、11/22 休診  
12/29午後～1/3 休診

10月1日～  
インフルエンザの予防接種が始まっています。  
抗体ができるまで2週間程度かかるため、早めの接種をお願いします。



## 世界糖尿病デー

世界糖尿病デーとは？

11月14日の世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定し、2006年12月20日に国連総会において「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議(UN resolution 61/225)」が加盟192カ国の全会一致で採択されると同時に、国連により公式に認定されました。

11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとして顕彰しています。

世界糖尿病デーは、現在、世界160カ国から10億人以上が参加する世界でも有数な疾患啓発の日となっており、この日を中心に全世界で繰り広げられる糖尿病啓発キャンペーンは、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。

世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられますが、これは、糖尿病に関する国連決議が採択された翌年2007年から使われるシンボルマークです。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、「Unite for Diabetes”(糖尿病との闘いのため団結せよ)というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

世界糖尿病デーin香川 2016 ブルーライトアップ【香川県】 皆さんの身近にある場所がブルーにライトアップされます！

地区	香川	場所	銭形砂絵 (日没～22:00)
名称	世界糖尿病デーin香川 2016 ブルーライトアップ		丸亀城 (17:00～24:00)
日程	2017/11/13(月)～2016/11/19(日)		玉藻公園 (日没～23:00)
内容	ブルーライトアップ		土淵海峡 (17:00～21:00)
		日時	さぬき市民病院 (17:00～21:00)



糖尿病協会  
公式キャラクター  
マールくんだよ～

### 年末・年始の注意点

クリスマスや忘年会、新年会と食べたり飲んだりする機会が多くなる年末年始は、いつもできている食事療法や運動療法、服薬、インスリン注射などをうっかり忘れてたり、ついおろそかになってしまいがちです。年末年始は一年のうちで、多くの患者さんの血糖コントロールが乱れやすい期間です。

「仕方がない」と諦めるのではなく、「一年の総仕上げ」「一年の計は元旦にあり」と気を引き締めたいものです。

### 飲み過ぎ、食べ過ぎに注意しましょう

#### いつでも、どこでも「野菜から先に」「よく噛んで」食べる！

この2つを実行するだけでも、急激な食後血糖値の上昇を抑え、食べすぎ防止にもなります。なます、サラダ、煮しめ、胡麻和えなど、食卓の中にある野菜から食べましょう。

#### 「ながら食べ」をしない

テレビを見ながら、雑誌を見ながらなどの「ながら食べ」は気づかないうちにカロリーオーバーになりがちです。

間食したい時は朝食後か昼食後にしましょう。

#### 1日1回は外に出る

寒いからといって家に閉じこもらないで、買い物や散歩など、まめに外に出る習慣をつけましょう。

#### 果物類の箱買い、大量買いはダメ！

果物の適量はバナナなら1本、りんご、梨なら1/2個、みかんは中2個のいずれかが1種類。寝る前は避け、朝食か昼食の後にしましょう。

#### アルコールの1日に飲む量を決めておき、適量を知る

原則としてアルコールはおすすめできません。もしもの場合は、瓶やボトルなどのように、飲んだ量が分からなくなるような注文はせず、飲みすぎ防止のためにも1杯ずつ頼み、しっかりと記録をとるようにしましょう。

#### 1単位(80Kcal)の分量

ビール: 200ml 発泡酒: 180ml	焼酎35度: 40ml 焼酎25度: 50ml
ウイスキー: 30ml ブランデー: 30ml ウォッカ: 30ml	日本酒: 70ml 紹興酒: 60ml 梅酒: 50ml



アルコールは主治医の許可があれば1日1～2単位(160kcal)までなら飲んでかまいません。ビール、日本酒、焼酎など、すべてにカロリーがあります。飲みすぎに注意しましょう。

### 生活活動

速歩 10分 40kcal	普通歩行 10分 25kcal
洗濯 20分 40kcal	炊事 20分 40kcal
自転車(軽い) 60分 160kcal	階段昇降 5分 35kcal

### 運動

水泳 10分 100kcal	ゴルフ 60分 200kcal
自転車 20分 80kcal	軽いジョギング 30分 200kcal
テニス(シングルス) 20分 160kcal	ランニング 15分 140kcal

体重80kgの人として計算しています。 = 40kcalです。

### 果物は1日1単位(80Kcal)を目安に！

みかん 中2個	りんご 中1/2個	バナナ 1本	カキ 1個
------------	--------------	-----------	----------



年末年始は、医療機関も休みになります。次回受診時までの薬をはじめ、インスリン、針、血糖測定の物品などが十分かどうか事前に確認をお願いいたします。

