

信楽園病院だより

第99号 平成21年6月1日 発行

〒950-2087 住所 新潟市西区新通南3丁目3番11号 Tel 025-260-8200

FAX 025-260-8199

E-mail main@shinrakuen.com ホームページアドレス <http://www.shinrakuen.com>

「糖尿病初心者教室」を紹介します



管理栄養士 細川 学

近年、食事の欧米化や交通機関の発展によって、食べ過ぎによる摂取カロリーの増加や日々の活動量が低下しています。このような生活習慣を継続していると、メタボリック症候群や糖尿病や高血圧、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病を患う可能性が高くなります。

万が一糖尿病が見つかった場合は、医師の指示もと食事療法や運動療法、必要に応じて薬物療法を開始していただきます。

当院では糖尿病と診断された方やご家族を対象に毎月1回開催しております『糖尿病初心者教室』をお勧めしております。『糖尿病初心者教室』では医師、管理栄養士、看護師より糖尿病の概要・食事・運動・薬物（必要時）療法についての説明があり、昼食時には実際に糖尿病食を試食（写真参照）していただきます（1食600円）。

食事・運動など生活習慣を変えることはとても大変なことです。誤った知識で症状を悪化する方もいます。『糖尿病初心者教室』を通じて正しい知識を身につけ自己管理にお役立て下さい。尚、初心者でなくとも基本をもう一度やり直したい方も対象としています。その際は主治医へお声がけ下さい。



初心者教室試食会料理例

また、当院では『糖尿病初心者教室』以外にも糖尿病の方を対象に「外来糖尿病教室」を毎月1回（第2水曜日）定期的に開催しており、参加については自由参加ですのでどうぞご利用下さい。また、ご不明な点がございましたらお気軽に病院スタッフへお尋ね下さい。

〈糖尿病初心者教室〉のご案内

6月16日（火）・7月17日（金）・8月18日（火）・9月18日（金）

10月20日（火）・11月20日（金）・12月15日（火）

※偶数月は第3火曜日、奇数月は第3金曜日午前9時30分～午後1時20分です。
（ただし3月のみ第2金曜日開催）

※詳細はホームページにてご覧ください。 <http://www.shinrakuen.com>

〈外来糖尿病教室〉次回のご案内

7月8日（水）糖尿病と眼の合併症：山田医師

夏バテを防ぐ：管理栄養士

家庭でできる検査（体重・血圧測定・尿糖検査）：病棟看護師

※毎月第2水曜日 午後1時～3時