

# 「ゆつくり食べて糖尿病予防！」



こんにちは、栄養科です。今回は「糖尿病」についてお話したいと思います。

国際糖尿病連合によると、世界の糖尿病患者数は4億2500万人に上り、2045年までに6億人を超える予想されています。2016年の国民健康・栄養調査によると国内の糖尿病患者数は約1000万人と推定され、増加が見られています。

また、肥満が糖尿病の発症リスクを6倍に増加させることが数々の研究で分かっています。糖尿病のリスクが高い人でも体重コントロールや生活改善を行うことで、発症を防いだり、遅らせたりできることが、多くの研究で確かめられています。

肥満を予防し糖尿病の発症リスクを抑えるには「ゆつくり食べる」ことが効果的です。ご飯を食べると血糖値が上昇します。満腹中枢がこれを感じ、「これ以上食べる必要はないよ」と体に伝えます。しかし、この満腹中枢が刺激されるのはご飯を食べた後から約15分後と言われているため、早食いは食べ過ぎに繋がります。更に血糖値の急激な上昇によりインスリンの効きが悪くなる恐れもあります。



糖尿病は一度発症すると完治せず、一生付き合っていかなければならない疾患です。食生活を見直し、合

併症を予防して生活の質（QOL）を向上させましょう。

## 「ゆつくり食べる」ためのポイント

- ① 一口の量を減らす  
多くの人は一口で噛む回数は量によつて変わらないという調査結果があります。その為、一口の量を減らすことで噛む回数を増やすことができ、時間をかけて食べることに繋がります。
- ② 噛む回数を5回増やすように意識する  
一口の量を減らしたら、次は噛む回数を5回ずつ増やしてみよう。目標は一口30回噛むことです！チャレンジしてみよう。
- ③ 根菜類やきのこ類・海藻類を積極的に食べる

歯ごたえがあるためゆつくり噛むことに繋がります。また食物繊維が豊富なため、血糖値の上昇を抑えるやかにする働きもあります。

## ④ 食事はなるべく家でとるようにする

外食の場合、一回の食事が多く栄養バランスが偏ってしまっています。野菜料理を1品追加することでバランスも良くなり、よく噛むことにも繋がります。また会話を楽しみゆつくり食べるようにしましょう。

同じ食事を食べていても、食べる順番や速さによつて血糖値の上昇は変化します。今回紹介したポイントを心掛け食生活を見直してみよう。血糖コントロール不良の場合、体全体の抵抗力も弱まります。現在流行している、新型コロナウイルスやインフルエンザの感染を防ぐためにも血糖コントロールを良好に保ち健康な体作りをしましょう。

マキノ病院では、毎月様々なテーマに沿って『糖尿病』をテーマとし

た健康教室を開催しています。参加無料です。申し込み不要で当日気軽に来ていただけます。是非ご参加ください。



健康教室の開催日程は、下記「健康教室のご案内」および以降の予定は院内掲示にてご確認ください。

## 看護の日記念イベント 健康まつり開催中止のお知らせ

毎年、看護週間に合わせて開催しておりましたが、「健康まつり」につきまして、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度の開催は中止とさせていただきます。

## 新しいスタッフ紹介



看護師 東村 怜香



理学療法士 山口 恵冬



内科医師 林 修平



看護師 辻 篤希



作業療法士 奥村 彩織



事務 部 優衣



看護師 中川 裕子



看護師 前田 裕美



理学療法士 赤崎 千紘



ケアワーカー 清水 政次



看護師 鳥居 一恵



理学療法士 高野 慶也



訪問看護 ステーション 看護師 杉山 直美



看護師 萬木 佑季子



理学療法士 林 弘真

よろしくお願いたします

## 小児予防接種の予定（4月・5月）

	混合ワクチン・麻疹風疹混合・BCG・日本脳炎・ポリオヒブ・肺炎球菌・子宮頸がん・水痘・おたふくかぜ・ロタ				
	受付・接種時間：13時～ 16時～16時30分				
4月	3日(金) 24日(金)	7日(火)	10日(金)	17日(金)	21日(火)
5月	1日(金) 26日(火)	8日(金) 29日(金)	12日(火)	15日(金)	22日(金)

**マキノ病院理念** マキノ病院は、患者様中心の医療と福祉を实践し、患者様およびご家族の信頼と満足を得ることにより地域の皆様に安心していただける環境の創造を目指します。

## 健康教室のご案内 『糖尿病』

「糖尿病について勉強しましょう！」  
令和2年4月16日(木)  
午後3時30分～

～当院では生活習慣病などを学びたい方のために『健康教室』を開催しています。～

場所：2階図書室

「薬の飲み方を知ろう」  
令和2年5月21日(木)  
午後3時30分～

どなたでも自由にご参加できます。(入場無料)