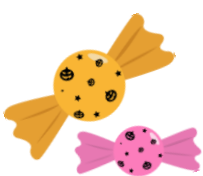
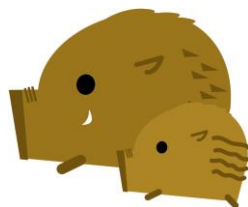


2019年10月の糖尿病教室のご案内

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
	1 日	2 日	3 日	4 日	5 日
10月		10時～ 注射薬の話 (薬剤師)		10時～ 食事療法で血糖値を コントロールしよう (管理栄養士)	
7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日
10時～ 食品交換表を使って 食品の仲間を 覚えよう (管理栄養士)	11時～ 糖尿病とは (医師)	10時～ のみ薬の話 (薬剤師)		10時～ 栄養バランスの とれた食事 (管理栄養士)	休診日
14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日
体育の日				10時～ 外出について (管理栄養士) 11時～ 糖尿病の療養法2 (看護師)	9時～ 運動療法 (理学療法士)
21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日
10時～ 糖尿病合併症を 予防する食事 (管理栄養士)	即位礼正殿の儀			10時～ 嗜好食品に ついて (管理栄養士)	休診日
28 日	29 日	30 日	31 日		
10時～ 実は糖質の多い 秋の食材 (管理栄養士)	11時～ メタボとは？ (医師)				

果物にはブドウ糖・果糖・ショ糖という糖質が含まれています。糖質の組成は果物の種類によって異なりますが、糖質は原則として「1g＝4kcal」のエネルギー源になります。果物に含まれる果糖が直接に血糖値を上げることはありませんが、肝臓での糖新生によりブドウ糖に変換されます。そのため、食べ過ぎると糖代謝の悪化や中性脂肪の増加につながるおそれもあります。清涼飲料や菓子類などに含まれる果糖が、2型糖尿病や肥満、心血管疾患のリスクも高めているという研究が発表されています。果糖などの糖類が含まれるコーラなどの清涼飲料を1日1回以上摂取すると、体重増加や肥満につながり、2型糖尿病のリスクが上昇することが、多くの研究で確かめられています。果糖の含まれる高カロリーの清涼飲料は、それ自体が満腹感をもたらすことはなく、食事のカロリー摂取量が減ることはありません。結果として体重増加を引き起こしますが、意外なことに、果糖は果物にも含まれるが、果物それ自体が2型糖尿病や肥満を引き起こすことは少ないことも判明しています。果糖を含む果物は、それらが過剰なカロリーを供給するのでないかぎり、血糖コントロールには有害な影響を及ぼしませんが、「果物は太らない」と思っていると、食べ過ぎにつながるので注意が必要です。

教室は、病院2階の南西にあります「会議室」で行います
時間は、午前10時あるいは11時からです（院内放送があります）

当院は日本糖尿病学会認定の教育施設となっています（日本糖尿病学会糖尿病専門医が2名在職中です）。
また、糖尿病の療養指導医1名と療養指導士4名も日常の療養のお手伝いをさせていただきます。

海津市医師会病院 糖尿病教育担当スタッフ
連絡先 電話 0584-53-7111（代） 医局 黒田英嗣