

## 2019年12月の糖尿病教室のご案内

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
2日	3日	4日	5日	6日	7日
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)				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)	10時～ 食品交換表を使って 献立をたててみよう (管理栄養士)
9日	10日	11日	12日	13日	14日
10時～ 栄養バランスの とれた食事 (管理栄養士)	11時～ 糖尿病とは (医師)	10時～ 注射薬の話 (薬剤師)		10時～ 外食について (管理栄養士)	休診日
16日	17日	18日	19日	20日	21日
10時～ 糖尿病合併症を 予防する食事 (管理栄養士)		10時～ のみ薬の話 (薬剤師)		10時～ 嗜好食品について (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)
23日	24日	25日	26日	27日	28日
10時～ 寒天について (管理栄養士)	11時～ メタボとは？ (医師)			10時～ おせち料理に ついて (管理栄養士)	休診日
30日	31日				
					12月

年月の過ぎ行くのは早いもの、師走、正月の足音が聞こえる時期となりました。先日の糖尿病教室である参加者の方から”もち米は糖尿病によくないのですか？”というお話がありました。私がこの小欄を担当し始めた頃にブドウ糖とその流れについて、その後に糖質について紹介をしました。また最近では糖質制限についての話題、薬物でもSGLT2阻害薬という尿中にブドウ糖を排出させるものがあることはご存知のとおりで、テレビ番組でも食の起源として”ご飯”、米について放送がされていました。米には「うるち米」と「もち米」があります。うるち米とは日常食べている普通の米のことです。うるち米ともち米の違いは、「アミロース」と「アミロペクチン」という2つのデンプンの割合の差です。うるち米はアミロースとアミロペクチンがおおよそ2対8なのに対して、もち米はアミロペクチンのみでアミロースを含んでいません。もち米のようにアミロペクチンが多いと消化吸収が早く、人間の消化酵素で分解しにくいアミロースが多いと消化呼吸が遅いことが分かっています。摂取する糖質の形が消化されにくい構造であれば、単糖類に消化されるまでの時間を要し、血糖値の上昇は穏やかになることは以前にご紹介申し上げたとおりです。また、最近のある論文報告によると炭水化物からのエネルギー摂取比率と死亡率との間にはU字型の関連がみられ、総摂取エネルギーに占める炭水化物の割合が50%～55%だった場合に最も死亡リスクが低いことが分かったとされています。質と量、ともに適度がやはりよいのかもしれません。

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