

- 01 糖尿病教室を開催しました!
- 02 臨床研究部からのお便りー第20回ー  
通所支援事業のひとつ
- 03 園芸活動“にじいろガーデン”  
「やまばとギャラリー」情報コーナー  
5病棟の生活のひとつ
- 04 Medical Safety Letter 安全便り(12月)  
外来からのお知らせ／外来診察のご案内

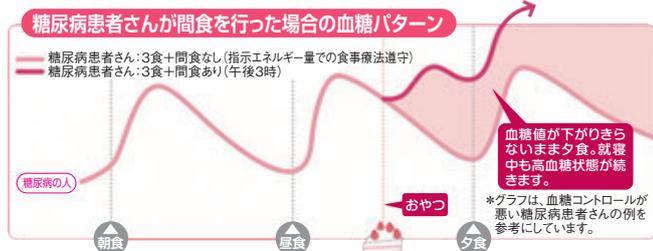
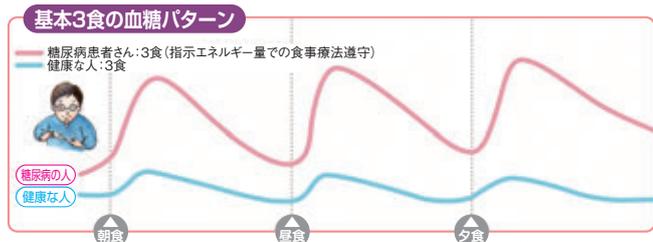
## 糖尿病教室を開催しました!



12月11日(水)、当院 外来診察室において糖尿病教室を開催しました。今回の教室では、『低カロリーのおやつを食べてみよう!』というテーマのもと、市販されている低カロリースイーツの試食と、「間食の摂り方」について、管理栄養士が講義を行いました。

### 糖尿病の食事療法は間食禁止

糖尿病の栄養指導では、「間食は中止しましょう」とお話をします。それは糖尿病患者の血糖値が健康な方と比較して、上がりやすく下がりにくい傾向にあるからです。間食をすることで血糖値が乱れ、高血糖状態が続くと、糖尿病合併症にもつながってしまいます。そのため、糖尿病治療の基本である食事療法の成功には、間食コントロールが必須となります。



しかし、友達とお茶をしたときや近所の方からお土産をいただいたときに、自分だけが食べられない...といった環境が、ストレスになってしまうこともあります。そこで教室では、食事制限へ取り組む中のひと休みとして、間食と上手に付き合う方法をご紹介します。

### 「なに」を「どれだけ」、「いつ」食べるかを考える

近年、さまざまなメディアで“糖質オフ”や“ロカボ”といった言葉が取り上げられるようになり、低カロリーで糖質控えめ、かつ美味しいスイーツが気軽に手に入るようになりました。これらのスイーツは糖尿病患者だけでなく、ダイエットを意識する方にも効果的だと言われていますが、「カロリーが低いから」、「糖質が控えめだから」といって、安心してたくさん食べてしまっては逆効果です。間食を食べる際には、『なに(どんなもの)』を『どれだけ(量)』、『いつ(時間)』食べるのか、しっかりと考えた上で食べるのが重要となります。

やっではないけない 5つの待った!!

- 1 テレビを見ながら無意識に食べていた  
気がついたときには1食分のエネルギーに!
- 2 おやつタイムはみんなと同じもの、同じ量  
おやつは量と内容は、なるべく自分仕様で
- 3 運動にはスポーツ系飲料が欠かせない!  
意外に糖分が高いんです
- 4 体によいので果物をたっぷり!  
食べ過ぎると糖分の取りすぎに
- 5 寝る前に、ちょっとひと口甘いもの  
朝まで血糖値が高いまま!

### 間食は習慣にしないこと!

「なに」を「どれだけ」、「いつ」食べるかを考えれば毎日間食して良い、というわけではもちろんありません。少量でも毎日間食を摂ってしまえば、血糖値は悪化していきます。間食は食事制限のひとつと休みとして、週1~2回程度としましょう。「昨日食べたから今日はやめよう」、「今週は友達と出かけるから、家では間食しないでおこよう」、そんな風に意識できるとよいですね。

また、間食後には外出やウォーキングなど身体を動かして、少しでも摂取カロリーを消費するよう心がけることも大切です。外は寒くなり、外出することが億劫になる季節となりましたが、家の中にある『甘い誘惑』に負けてしまわぬよう気を引き締めて頑張りましょう!

※患者さまの状態によって、間食を禁止した方がよい場合もあります。主治医や医療スタッフの指示を優先してください。  
(管理栄養士 高田 望)

参考資料: 糖尿病ネットワーク「糖尿病患者さんの間食をどうする?」  
<http://www.dm-net.co.jp/kanshoku/>