

「《栄養相談》をご利用ください」

～糖尿病教室をはじめました～

日本人の食生活はここ数十年で本当に豊かになりましたね。私たちはたくさん選択肢の中から、好きな食のあり方を選べるようになったと思います。その結果、食事の偏り、食べ過ぎなどから糖尿病・高血圧症・脂質代謝異常などの生活習慣病が増えたのが実情です。世界でこんなにも食生活が急速に変化したのは日本しかないそうです。

食べ物とは身体を守り守るものです。髪の毛一本でも食べたものからできています。その食べ物は病気を予防することが出来るのと同じに、原因にもなってしまうという両刃の剣の特徴があります。そのため栄養面から見てバランスの取れた食事の重要性は言うまでもありません。

私は栄養士となり、たくさんの方々の食事の様子や内容を聞いてきました。食習慣や生活環境はおひとりおひとり、全く違いますし、身に付いた食習慣を変えるのは一筋縄では行かないなあと痛感しています。食事療法と聞くと無理な糖質制限やキツイ運動をイメージされるかと思いますが、当院では「糖尿病療養指導士」という専門資格を持つ看護師もおります。あなたに合わせた食事プランと一緒に考え、無理なく実践できるようにサポートさせていただきます。食生活改善に関する知識は、ご自身だけではなく生活を共にするご家族の方の健康管理にも役立つはずです。入院中の患者さんには食事の時間に積極的に声をかけさせていただいています。通院中の方でもどうぞ遠慮なく声をかけて下さい。他のスタッフ同様に皆さんに信頼されるような関係を早く築いていければいいなと思います。



【教室の様子】
(上) 山菜の美味しい5月には食物繊維をテーマに、
(右) お仕事が忙しくなる6月ではバランスをテーマに開催



日々頑張っていますのでよろしく願います。

今年度より糖尿病教室を定期的に開催しています。外来診療の時間内では十分に食事治療に関してお話できない点を補えればと考えています。糖尿病で通院中の方、ご家族の方、糖尿病に関心のある方であればどなたでも参加できます。講義終了後には2名の管理栄養士が食に関する相談を受け付けます。日頃の食事でお悩みの方は、ぜひご利用下さい。

(文責 管理栄養士 高原 功江)

第3回糖尿病教室
第3回糖尿病教室を病院1階ロビーにて、7月25日(火) 10時から開催します。料金無料、予約不要。『間食のとりかた』をテーマに、正しい間食をしてしまう方、間食をやめられないという方必見! どうしたら間食できるかを皆さんと一緒に考えていきます!



【問い合わせ先】天塩町立国民健康保険病院 ☎(2) 1058