

糖尿病ふれあい通信

第227回 2019年10月号

みなさん、こんにちは。日中の寒暖差が大きくなりますが、体調はどうでしょうか。今回は入院病棟の看護師さんの健康に関する取り組みを紹介します。



～スタッフの健康管理の取り組みについて⑬～



ストレス社会と呼ばれている現代、みなさんはどんな方法でストレスを解消していますか？ストレスが上手く発散されなければ、肉体的にも精神的にも様々な悪影響が出てきてしまいます。病棟に勤務する私のストレス発散方法は、①家で飼っている猫と思いきり遊ぶことです。3年ほど前から飼いはじめ、多種多様の猫用おもちゃを購入し、時には傷だらけになりながらも遊んでもらっています。爪を立てられ、血も出てしまいますが、その可愛い姿に癒され、スマホで写真を撮りまくっています。②しっかりとした睡眠をとり、太陽の光を浴びて起きることです。病棟勤務する以上夜勤は必須です。夜勤で乱れてしまう生活リズムを、太陽の光を浴びてサーカディアンリズム(体内時計)を整える事で体調管理できるようにしています。

自分に合ったストレス発散方法を見つけ、ストレスが溜まり過ぎないようにし、ストレスと上手に付き合っていけるようにしましょう。



じゃがいもはビタミンCやビタミンB2、カリウムが豊富です。さらにじゃがいものビタミンCはでんぷん質に保護されているため、壊れにくいのも特徴です。交換表で表1に分類され、1個で1単位です。食べ過ぎには注意しましょう。

今月の旬の食材『じゃがいも』

参考：
あたらしい
栄養学

きょうたけ栄養士コラム



糖尿病の食事療法について

食事療法を実施していると、「食べたいものが食べれない」といったストレスに悩まされる方も多いのではないのでしょうか。

糖尿病の食事療法では「食べてはいけないもの」は原則ありません。(嗜好品を除く)

果物も1日1単位を守って頂ければ、食べて頂いて構いませんし、ご飯や麺類もご自身の指示エネルギーに沿ったご飯の量は食べてよいのです。

外食の際もご自身の指示エネルギーが1食でどれくらいなのかを意識して、メニューの栄養成分表示を確認し、選んでもらえればよいです。

食事は365日、生涯通して、切っても切れないものであり、日々の楽しみでもあります。食事のことでお困りの方、今の食事療法がうまくいっているのかわからない方、お気軽に栄養士にご相談ください。

次回糖尿病教室

10月の教室は台風19号接近につき中止とさせていただきます。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739