

糖尿病ふれあい通信

第242回 2021年2月号



みなさん、こんにちは。節分も明け、立春を迎えました。しかしまだ寒い日が続きます。体調管理に努めましょう。今回は「看護師の八木さんからのお話」です。

～感染症対策について～

流行が続く新型コロナウイルス感染症を筆頭に冬は特にインフルエンザ、ノロウイルス、風邪などといった感染症に気を付けたい季節です。

どの感染症も、基本の対策は「うつらない、うつさない」ための生活習慣が有効！

①1番の予防…「30秒手洗い」と「ワンプッシュ消毒」

正しい洗いは、石鹸を手の甲、指先、爪の間、指の間、親指、手首までもみ、30秒洗って、流水でよくすすぎます。

プッシュ式のアルコール消毒液は、ワンプッシュ押し切った量が適量です。乾くまで両手もみしましょう。

②清潔なマスクをつけましょう

布製のマスクは、1日1回は洗って、鼻まで覆いきちんとつけましょう。

③「三密」回避を油断せず続ける…密閉・密集・密接を避けましょう。

④家族みんなが触れるところは1日1回アルコール消毒を！

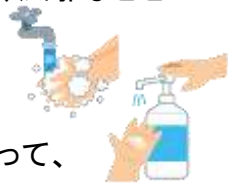
⑤「共用のタオル」はやめましょう…タオルは一人専用で使い、毎日取り換えましょう。

⑥1時間に5分から10分の換気を！

⑦コートや帽子は玄関先にかけておく！…ウイルスが付着している可能性があります。

⑧「寝る・バランスよく食べる・動く」…十分な睡眠とバランスの良い食事、適度な運動は免疫力の低下を防ぎます。体調が悪い時は無理をしないことも重要です。

感染が怖いからと持病の通院を先送りにしてませんか？新型コロナウイルスの感染を恐れて自宅にこもったり、受診を先送りにし、お薬の服用をやめてしまい脳梗塞や心筋梗塞を起こしてしまうこともあります。当院では感染対策を行っていますので安心して受診してください。



日光に当てずに軟化栽培したもので、黄色で柔らかく、甘みとしゃきしゃきした歯ごたえがある。脳の老化防止と記憶力アップ効果があるとされている物質のアホエンが含まれている。一般的な青にらと違い、匂いが少なく柔らかいので生でも食べられます。

今月の旬の食材「**買いら**」



参考：
オールガイド
食品成分表

次回糖尿病教室

当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。

きょうたけ栄養士コラム



腸活のススメ①

最近話題の「腸活」。みなさん実践していますか？
腸活とは、腸の状態を良好に保ち、健康な身体を手に入れることです。

人の腸内には約100～1000兆個（重量にして1～2kg）の常在菌が集まっています。菌の集まりがカラフルなお花畑のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。メディアでもとりあげられているように、腸内環境を整えることが重要であることがわかってきています。

腸内環境が整うと、**自律神経も整い、便秘の改善、睡眠不足の改善や、肌トラブル改善、免疫力の向上**など様々な効果が期待できます。

腸内には大きく分けて3つの菌がいます。次回は腸内の菌の種類についてお話していきます。

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