

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。残暑が厳しいですが、休養・栄養・適度な食事を意識し 第261回 2022年9月号
体調管理に努めましょう。今回は智美先生より「非常時の対応について」です。



～災害への備えについて～

9月に入り台風のニュースが目につくようになってきました。台風だけでなく日本は地震大国と言われ、全世界で起こる震度6以上の地震のうち、20%は日本周辺で発生しているそうです。また家が壊れない程度の災害の場合、電気や水道が復旧するのまで平均3日間と考えられており、最低その間を生き抜くための準備が必要となります。今月は、糖尿病患者さんが災害時に必要な準備を見直す機会にいただければと思います。

糖尿病や高血圧症、心血管疾患などの病気を持つ方は、緊急時の心筋梗塞や脳梗塞の発症が通常の約2～3倍起こりやすいという報告もされています。また、流通が止まることで食事の摂取が不規則となり、最初の頃はおにぎりや菓子パンの配給が主流となるため食事の中心が炭水化物となり、他にもストレスや運動不足が加わることで血糖が上昇する一方で、復旧作業による労作の増加、食事時間の不定期などによる低血糖など血糖のばらつきが大きくなります。気をつけておかないといけないのは、特に1型糖尿病の患者さんは(もちろん他の糖尿病患者さんでもですが)、治療の中断が命にかかわってくるため、**必ず飲み薬やインスリンは2週間程度余裕をもち、保険証や最新の処方内容を携帯カメラで撮影しておくこともお勧めです。**

すべてを書くことができませんので、今回は日本糖尿病協会が発行している防災リーフレットを添付しています。折りたたんで糖尿病手帳に挟めるようになっていきますので、是非活用してください。



松茸の独特の香り成分は桂皮酸メチル、マツタケオール、イソマツタケオールであり、消化酵素の分泌を促し、食欲増進、ストレス解消に効果があるとされています。主に赤松林に発生しますが、松林の減少で国産品が少なくなっています

今月の旬の食材

松茸



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



非常時の備蓄食品について

上記でもあったように防災備蓄は3日分用意する必要があります。その中でも食品について、今回は紹介します。

①出来るだけ火を使わないでも食べられる食品を選ぶ

アルファ化米、温めなくても食べられるカレーや惣菜、缶詰等(ツナ缶などは油が入っていないもの、少ないものを選びましょう)また主食はご自身の指示カロリーに見合った量のを準備しましょう。(パックの小盛飯やアルファ化米のおにぎりなど)

②なるべくゴミがでない食品を選ぶ

缶詰は長期保存が期待できますが、かさばってゴミもでます。缶詰ばかりにならないようにしましょう。

③野菜(ビタミン・ミネラル)も忘れずに常備しましょう

非常時には野菜の摂取がしにくくなります。乾燥野菜は塩分も含まれていること、一緒に食べる食品が限定されるなど、少し使いにくいです。長期保存できる野菜ジュース(果物が入っていないもの)やサプリメントなど利用しましょう。

アレルギーがある方はアレルギー表示を確認してから購入するようにしましょう。また、3日間の食事計画をいれておくと良いですね。水は1日1人2ℓ必要です。併せて準備しましょう。

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

糖尿病教室のお知らせ

いつもふれあい通信を読んで頂き、
また糖尿病教室にご参加頂き、あり
がとうございます。

誠に残念ですが、**新型コロナウイルス**
等の感染防止対策のため、当面の
間、糖尿病教室は中止させて頂きま
す。

次回開催日・内容が決定次第、
ご連絡致します。

ご理解の程、お願い申し上げます。

* 問い合わせ先 * 電話 312-7001(代表) 312-6139(栄養科)