



糖尿病 ワンポイントアドバイス

— 年末年始を上手に過ごしましょう! —

年末年始は行事も重なり、年越しの準備や明けて新年の挨拶などあれこれと忙しい毎が続きます。普段の生活パターンとは違った毎が続いたりして、生活のリズムや食事の内容が知らず知らずのうちに変わってしまい血糖コントロールが乱れてしまうことがままあります。

また、気候が寒い時期であり日照時間も短くなって、運動を行う時間や回数も少なくなりがち。基礎代謝量が減ってしまう割に食事の摂取量はあまり変わらなかったり、外食や会食等の機会も増えていつの間にか食事の摂取エネルギーがオーバーしてしまったりで、体重コントロールが乱れてしまうのもやはりこの時期になります。

そういう意味でこの年末年始は糖尿病の方にとってはまさに「危険?地帯」。春先から秋口にかけて、血糖や体重のコントロールを一生懸命してきた方でも忙しさや雰囲気流されてペースを乱してしまうとも限りません。この時期を上手に乗りきり新しい年を健やかに過ごしていただくためにいくつかポイントをご紹介します。参考にさせていただいて元気に新年を迎えてください。



★まずは現在の体重維持を目標に!★

今までご紹介したようにあれこれとペースが乱れることが多くある季節です。今まで上手に減量してきた方でも体重維持を第一の目標になさってください。朝の歯磨きの時とか夜の風呂上がりの時など毎日同じ時間帯で体重計に乗って確認をしてみましょう。

★会食のときは食べることも社交に専念しましょう!★

「腹八分目」と心に決めていても、いざ美味しいメニューがいろいろと目の前に現れてくると、あれもこれもといつの間にか全部平らげてしまいがち。宴会やパーティーの目的は食べたり飲んだりすることではなく、友人や家族との団らんに集中することだと考えてはいかがでしょうか。大いにしゃべって、笑って、いつもどおりに食べてみましょう。

★油とお野菜★

クリスマス前後は高カロリーのメニューや食品を食べる機会が一段と増えます。今のうちに一日の油脂量の目安を確認しておきましょう。外食の際は野菜、きのこ、海藻類の不足がないか、都度々々の食事に片掌2杯分がキープできるようにサイド・メニューを頼むなどして補うようにしましょう。新年を迎えてからは、おせちやお雑煮だけですと炭水化物だけになってしまいます。意識して野菜とキノコと海藻と一緒に食べるように心がけてください。

(栄養士 南川 聡)

三重病院 外来糖尿病教室

1月開催のお知らせ

- テーマ **「シックディの糖尿病薬の使い方」**
- 日時 **平成21年1月28日(水) 14:30~15:30**
- 場所 **国立病院機構三重病院 研修棟**
(外来棟向かって左側の建物です。詳しくは職員にお尋ねください。)
- 参加費 **無料 どなたでも参加していただけます**
- 担当 **三重病院 薬剤師**

風邪や胃腸炎で食事が摂れないとき、糖尿病薬やインスリンをどのように調節したらいいでしょうか。糖尿病薬の基本からお話します。ご自分の薬を把握しましょう。

お問い合わせ先

独立行政法人国立病院機構
三重病院 内科外来窓口