

目指せ！脱メタボ！！ 「肥満・メタボリックシンドローム専門外来」のご紹介

糖尿病センター 肥満・メタボリックシンドローム専門外来／臨床研究センター 内分泌代謝高血圧研究部部長 浅原 哲子
近年、日本では食生活の欧米化や運動不足から肥満者が増加しています。肥満を基に、脂質異常症、高血圧、糖尿病などが発症しやすくなり(メタボリックシンドローム)、それを放置すると心筋梗塞、脳卒中等の血管の病気や脂肪肝・非アルコール性脂肪肝炎(NASH)、睡眠時無呼吸症候群や整形外科疾患などに進展してしまいます。しかし、少しでも体重を減らすことで、これら合併症の改善や予防ができます。しかし、減量と一口にいてもなかなか難しく、また間違ったダイエット法は危険です。

京都医療センター 肥満・メタボリック外来では、医師・看護師・管理栄養士・理学療法士等によるチーム医療で、行動療法的アプローチを交え、肥満症患者さんの生活習慣改善を支援しています。

【食事療法】スマートランチ&メタボ外来やせるレシピ本

当院では毎日のメタボ対策・ランチとして院内食堂で「スマートランチ(730円)」を提供しています。また、当外来のレシピ本は1食500kcalのメタボ対策メニューが満載で、患者さんが減量を意識した食事療法を行えるサポートツールとなっています。



【行動療法】ダイエットノート(食事・体重記録)

当外来で動いているダイエットノートは、毎日の食事内容や体重、歩数を記録し、日々の振り返りや翌日以降の改善に役立ちます。その内容は2023年6月22日の読売新聞の医療ルネッサンスでも紹介されましたが、効果的な減量にはこういった食生活の「見える化」が非常に重要です。



【運動療法】

パンフレットで具体的に指導

運動療法もパンフレット等を用いて、個々の患者さんに応じた指導を行っています。

座ってできる体操も紹介!



糖尿病センター 5診 肥満・メタボ専門外来 (担当Dr.)浅原・日下部

京都医療センターへのアクセス

公共交通機関

- 京阪本線「藤森」駅下車 徒歩8分
- JR奈良線「JR藤森」駅下車 徒歩12分
- 京阪バス「京都医療センター」下車すぐ

車をご利用の場合

駐車場は台数に限りがあり、混雑が予想されます。当院へお越しの際は、なるべく公共交通機関・無料巡回バスをご利用ください。

無料巡回バスのご案内

平日のみ
30分間隔で運行

「JR藤森」駅、近鉄・地下鉄「竹田」駅より無料巡回バスを運行しております。



※運行は平日のみです(土曜・日曜・祝日は運休)
※午前8時~14時45分まで、30分間隔で運行しますが、交通事情などにより若干のずれが生じることがあります。巡回バスの遅延により外来予約時間に間に合わない場合であっても、当院は責任を負いかねます。詳細はホームページをご覧ください。



今号の表紙 世界糖尿病デーのシンボルマークのブルーサークルをお皿で表現しました。「ヘルシーな食事を心がけましょう!」というメッセージを込めています。

うづらだより

うづらヘルシーレシピ

秋にピッタリの「柿なます」



うづらトピックス

血糖値、高くないですか?

糖尿病のお話

Volume

156

2023 Autumn

京都医療センターさん、これ気になります /

うづらトピックス

このコーナーでは、毎回身近な病気や医療をテーマに解説します。

今回のテーマ

糖尿病

糖尿病とはどんな病気でしょうか？

糖尿病は血液中のブドウ糖の濃度、つまり血糖値が高くなる病気です。体の中の血糖値を下げる働きを持つホルモンであるインスリンが少なくなったり、効きが悪くなったりすることで発症します。糖尿病には1型糖尿病、2型糖尿病、その他の糖尿病(薬剤性、膵疾患によるもの、など)、妊娠糖尿病という分類があります。

血糖値の値を知る血液検査



〈血糖値が著しく高くなると〉

～よくある自覚症状～



喉が乾く



勝手に体重が減る

しかし、ほとんどが無症状

CHECK 糖尿病の症状は？

血糖値が著しく高くなるとトイレによく行くようになる、喉が渇く、体重が減るなど症状が起きるときもありますが、ほとんどが無症状で、健康診断や人間ドック、医療機関で別の理由で血液検査をした際などに見つかることが多いです。血糖値が高いと言われましたら、お近くの医療機関に相談してください。

先生からのアドバイス

油断せず、怖がりすぎず

糖尿病というと食事が制限される、合併症が怖いというイメージがあるかもしれませんが、もちろん健康的な食事は大切で、治療せず放置すれば合併症が進行することもあります。しかし、今は薬が良くなったこともあって合併症の進行は抑えやすくなり、食事の自由度も高くなっていると思います。



ピックアップニュース

世界糖尿病デー 2023 (毎年 11月14日)

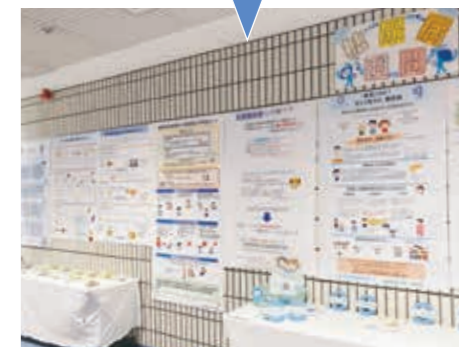
テーマ 「アドボカシー ～偏見にNo!～」

アドボカシーとは「権利擁護」と訳される言葉です。糖尿病を持つ人は様々な誤解や偏見により治療に前向きになれず、無理をしながら生活をしていることもあります。11月14日は世界糖尿病デーです。この機会に友人や家族と一緒に糖尿病について考えてみませんか？

期間: 2023年**11月13日(月)～20日(月)**

場所: 京都医療センター1階 エントランスホール (カフェ・ド・クリエ横)

ポスターやフードモデルの展示などを行っておりますので、ぜひお立ち寄りください。



昨年の展示の様子

うづらヘルシーレシピ

柿なます

臨床栄養科



〈1人前の栄養量〉
・エネルギー: 47kcal
・たんぱく質: 0.5g
・脂質: 0.2g
・炭水化物: 11.9g
・食塩相当量: 0.5g
※塩もみによる吸塩率は40%で計算しています

【材料(2人分)】 大根: 100g 食塩(塩もみ用): 1.5g(小さじ1/4)
柿: 60g 白ごま 0.1g(ひとつまみ)
きゅうり: 20g

【合わせ酢】 酢: 15g(大さじ1) 塩: 0.5g
砂糖: 9g(大さじ1)

作り方

- ① 柿は皮をむいてヘタを切り落とし、種を取って千切りにする。
- ② 大根、きゅうりも同様に千切りにし、塩もみをする。10分ほどおいてしんなりしたら水気をしぼる。
- ③ ②に柿を加え、合わせ酢を混ぜ合わせる。
- ④ 皿に盛り付け、白ごまをふる。

コラム

柿は、ビタミンCや食物繊維を豊富に含む果物です。ビタミンCを多く摂りたい場合には生柿を、食物繊維を多く摂りたい場合には干し柿を食べるのがおすすめです。おいしい柿を見分けるコツは、張りがあり、葉と実がぴったりとくっついているものを選ぶことです。皮の色が濃いものほど熟していて柔らかいので、調理方法や好みに合わせて選んでみてください。



シリーズINTERVIEW / Personality 岸本 香織さん



過去の放送はこちらから

FM845 京都リビングエフエム

毎月最終火曜日 14:05～14:30 放送

FM845 「カラダ元気」出演報告

2023.7.25 看護部長 高田 幸千子

「看護の仕事」

看護の仕事について、患者さんへの思いと、看護部の理念や目標、今後の展望などをお話いたしました。

2023.8.29 医療安全管理係長 浅井 真由美

「医療安全管理について」

医療安全管理室の取り組みや、患者さんに安心して医療を受けていただくためのポイントをお話いたしました。

2023.9.26 泌尿器科医長 寒野 徹

「膀胱がんについて」

膀胱がんはどのような病気か、検査や治療法はどのようなものがあるかお話いたしました。

今後の放送予定

2023年10月31日	外科診療科長 畑 啓昭
2023年11月28日	感染管理認定看護師 宮川 英和
2023年12月26日	救命救急部長 趙 晃済