

妙高病院便り vol.6



発行日：平成 21 年 12 月 25 日

発行元：新潟県立妙高病院

住 所：妙高市大字田口 147-1

TEL：0255-86-2003



こんなところに注意！年末年始の食生活



年末年始は「生活リズムがくずれる」「会食の機会が増える」「運動不足になる」などのさまざまな要因により健康の管理が特にむずかしい時期です。ちょっとした工夫で、体重が増えない程度に、おいしい物をしっかり楽しみつつ上手に乗り切りましょう。（管理栄養士 橋本）

お餅の食べ過ぎに注意



見た目よりエネルギーが高いです。
市販の餅は1個が約50g
2個だと100g
⇒ごはんの150gに相当します。
餅はごはんの代わりです。おかずもしっかり食べましょう！！

アルコールは控えめに

アルコール類はエネルギーが高くても栄養素はほとんど含まれず、主食の代わりにはなりません。控えめを心がけましょう！



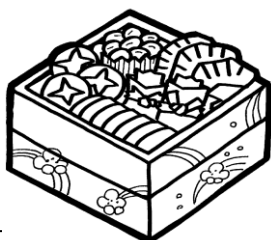
一人分ずつ盛り分ける

重箱や大皿の料理は、自分の食べた量が把握しづらいことも…
おしゃれに一人分ずつ盛り付けるのも方法です。



砂糖など調味料の使用量に注意

黒豆やきんとん、煮しめなど、調味料を多く使用するメニューが多いので注意しましょう！



野菜や海藻もしっかりと！

お正月の定番料理は、緑黄食野菜や海藻類が不足しがち。食事は量だけでなく内容にも注意して食べましょう。



『おもてなし』もほどほどに

来客時・訪問時のお酒や茶菓子もほどほどに。

糖尿病の運動療法について

ポイントは、運動習慣をつけ、生活の一部とし、継続することです

これを読んでおられる皆さんは、(糖尿病ではなくとも)「健康のために運動をしたほうがいい」と思っていると思います。しかし運動は、実際に「行動」しなくてはいけないので、大変です・・・。

今回は、糖尿病の運動療法について簡単に説明したいと思います。

ここでは・・・

1 運動の効果

2 運動の効果的な時間帯

3 どのような運動が良いか

4 最低限必要な運動量

5 注意点など

について説明いたします

1 運動の効果

- ・インスリン感受性の向上 (インスリンが効きやすくなる)

糖尿病の方は、インスリンの効きが悪いです。しかし運動をすることによってその効きが良くなります。

- ★ これはすなわち⇒血糖降下作用につながります

2 運動の効果的な時間帯

- ・食後1～2時間が良いです。

この時間は、血糖の上がる時間帯です。その時間に運動をしましょう。

3 どのような運動が良いか

- ・ウォーキング (散歩) が良いとされています。妙高には、良いウォーキングコースがあるみたいですね～。時間は30分、1日2～3回です。

また、天候不良時は、屋内で行えるラジオ体操、テレビ体操などが良いです。

4 最低限必要な運動量

1回最低 15分です。そして 1週間に最低3日です。

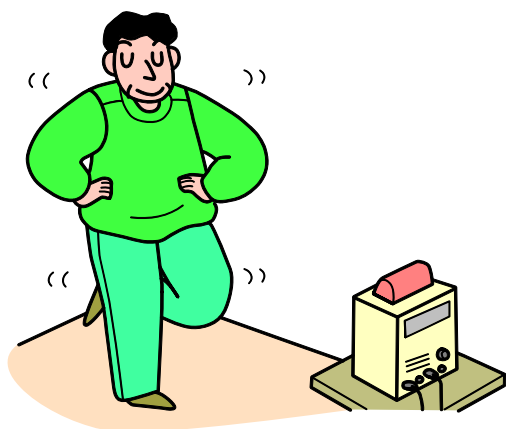
5 注意点など

- ・運動を始める前に主治医に確認しましょう。
 - ・運動継続時間が必要です。ゆったりめの運動を 15分以上続けましょう。
 - ・ウォーキングシューズは、足にあった履きなれたもので歩きましょう。
 - ・歩く意識付けのために、万歩計をつけましょう。
- ・食前など空腹時は、低血糖の危険があり、してはいけません。

最後に、皆様の生活スタイルはそれぞれ異なります。自分の生活の中に運動時間を設け、**継続**しましょう。

そして、最後まで読んで下さった皆様の、生活習慣（運動習慣）を改めるきっかけになることを願っております。

リハビリテーション室 高橋



～当院での小児科の予防接種について～



新型インフルエンザワクチン接種について

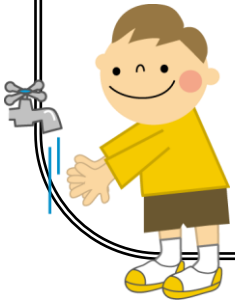
予約制です。(期日・対象者はその都度お尋ねください)

その他の予防接種について

- ・最低3～7日前までに予約してください。(手配が必要になるため)
- ・電話による予約時は確認事項がありますので、予診票がある場合は手元において電話してください。
- ・ワクチン接種時は、30分くらい経過をみてから帰宅となります。
- ・各種ワクチン接種実施日 毎週火曜～金曜 (要予約)

各種ワクチンの接種を電話にて予約される場合は、15時～17時頃の間にかけてくださるようお願いいたします。皆様のご理解とご協力をお願いします。

TEL:0255-86-2003 (病院代表)



妙高病院診察医師一覧

平成21年12月25日現在

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	受付時間	診療時間	摘要	
内科	1診	小澤	岸本	小澤	午前 小澤 午後 岸本	佐藤	8:30～ 11:30	9:00～12:00 ※月・水・木曜日は 予約の午後診療有 り 13:30～	主に予約診療 担当	
	2診	岸本	佐藤	佐藤	岸本	岸本		9:00～12:00	新患・予約・健診 担当	
神経内科			中央病院 田部				8:30～ 14:00	13:30～14:30		
小児科		中央病院 医師	中央病院 医師	中央病院 医師	中央病院 医師	中央病院 医師	8:30～ 11:30	9:00～12:00 (13:30～15:00)	午後に受診希望 の場合は、事前 にご連絡くださ い	
整形外科		工藤		工藤 2、4週のみ		中央病院 祖父江	8:30～ 11:30	10:00～12:00		
眼科				中央病院 福島/土田			8:30～ 14:30	14:00～15:00		
泌尿器科				中央病院 片桐/糸井			8:30～ 14:30	14:00～15:00		
耳鼻咽喉科			中央病院 医師				8:30～ 14:30	14:00～15:00	担当 医師	渡邊 山崎 太田
皮膚科						濱田	8:30～ 11:00	9:00～11:00		