

特集 糖尿病性足病変！

新元号が「平成」から「令和」に変わると発表されました。5月1日から新しい時代、新しい天皇陛下が出発します。ともに歩む時代の象徴ですので、末永く続くことを祈りつつ、早く慣れ親しんで行きたいものです。

前回の健康新聞の特集は歯周病と糖尿病の関連をお伝えしました。歯周病があると糖尿病が悪化し、歯周病を改善すると糖尿病のコントロールも良くなるようです。

糖尿病は慢性疾患ですので合併症が怖く、そのうちの一つに「糖尿病性足病変」があります。爪が変形したり、水虫になったり、血流障害が出現し、下肢切断することも稀にあります。毎日のお風呂などで足の病変を見逃さないようにすることが大事です。皆さんも自分の足をきちんと見る癖をつけるようにしましょう。

また、血糖の管理には主食を見直すことが必要かもしれません。玄米や雑穀、とくにもち麦は難消化性デンプンが多く含まれており、食後の血糖上昇を抑えます。おかずも魚中心にして行くと良いようです。最近ではさば缶詰が流行っています。青魚には血液をサラサラにする成分が含まれているので、魚を直接たべるのも良いですが、缶詰を代用しても良いと思います。レシピについては、クリニックの掲示板を参考にしてください。「平成」から「令和」への世替わりに際して、皆さんも主食とおかずを見直してみたいはいかがでしょうか。クリニックの掲示板の様子に関しては、当院ホームページのよっし〜のブログを御覧ください。

さて、先月の健康教室参加者は多忙のためキャンセルが相次ぎました。来月の希望者は受付または院長にお申し出下さい。

時間割表

4月6日(土)	栄養指導のみ
4月11日(木)	健康教室
2時間目給食あり	
4月18日(土)	栄養指導のみ
4月25日(土)	栄養指導のみ
4月27日(土)	栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生
石垣 美和子 先生

<編集後記>

そろそろ沖縄ではうりずんの季節がやってきます！みなさんもこの涼しい季節を楽しんで見てはどうでしょうか？