

生活習慣病の食事療法について



内科
突田 医師

生活習慣病とは、食べすぎ、運動不足、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に深く関与する疾患の総称です。具体的には、肥満症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症などがあります。生活習慣病の治療というと、内服薬や注射を連想される方も多いかもしれませんが、食事療法がもっとも基本となる重要な治療法です。食事療法は、正しい知識を身につけ、自分に合った無理のない形で続けていくことが大切です。合併している疾患の状態によっては食事療法の内容が変わってくる場合がありますので、病院に通院されている方は主治医の指示に従ってください。

食事療法のポイント

・ゆっくり、腹八分目

食べすぎは肥満の原因になります。ゆっくり、よく噛んで食事することで、少量の食事で満腹感を得られやすくなり、必要以上に食べることを防ぐことができます。



・規則正しい食生活を

夕食は3食のうちでも多くなりがちですが、夜遅くたくさん食べると太りやすくなります。また、朝に食欲がわかず朝食が食べられない原因にもなり、生活リズムが乱れにつながります。朝食はしっかり食べ、夕食は控えめに、寝る前には食べないことなどが大切です。

・食物繊維を多くとる

食物繊維の摂取は肥満や糖尿病の予防や治療に役立ちます。食べる順番も大切です。消化を緩やかにする作用のある食物繊維を多く含んだ野菜や海藻類をはじめに食べ、最後に炭水化物(米・パン・めん類など)を食べることで食後の血糖値の急上昇を抑え、炭水化物の食べ過ぎの防止にも期待ができます。

・間食や清涼飲料水は控える

糖質を多く含んだ菓子類、果物類、ジュース類の取り過ぎは、体重増加や中性脂肪値の上昇につながります。コーヒーや紅茶は無糖のものを選びましょう。間食の多い方はやめるか、半分にしてみましょう。どうしても間食をしたいときは、低糖質スイーツや低糖質アイスなどを利用してみるのもよいでしょう。

・塩分の取り過ぎに注意

漬物、みそ汁、魚卵など日本人の食生活は塩分過多になりがちです。食塩の取り過ぎは高血圧症や動脈硬化をはじめ種々の健康障害の原因となります。漬物を減らす、だしを使う、麺類は汁を残すなど減塩を心掛けましょう。



食中毒を防ぎましょう

さわやかな5月から梅雨時期、夏へと季節は変わります。近頃、気温が上昇し暖かくなってきました。いよいよ細菌性食中毒が増える時期です。そもそも何故夏場に細菌性食中毒が増えるのでしょうか。その理由の一つとして気温の上昇が大きいかかわってきます。例えばサルモネラでは、1個の細菌が2個に増殖する時間は5℃で2.6日、10℃で20時間、27℃で1時間、35℃で23分であり、細菌が増えるのに適する温度になると急激に早くなります。そもそも細菌は“**栄養**”“**水分**”“**都合の良い温度**”の3つ揃うと時間の経過に伴って増えていきます。食品には“**栄養**”と“**水分**”がたくさん含まれている場合が多いため、この2つは除去することが難しいとされます。よって、最後の1つ“**温度**”を低くすることでいかに細菌の増殖を抑えるかが重要となります。このことにより食品は 10℃以下で保管し、できるだけ早く食べるようにしましょう。食品を適切に保管することで食中毒を防止しましょう。



【衛生試験室 主任医療技師 鶴田 雅義】

4月 新任医療スタッフの紹介



板谷 信行 (いたや のぶゆき) 整形外科：医 長
 出身地：宮城県 趣味特技：サッカー、フットサル
 紹介：皆様が安心して受診できるように笑顔で頑張ります。宜しくお願いします。



相澤 奈帆子 (あいざわ なおこ) 眼科：医 長
 出身地：宮城県 趣味特技：映画鑑賞
 紹介：患者さま一人一人に真摯に向き合い診療して参ります。



小糸 康貴 (こいと やすたか) 衛生試験室：副医療技師長
 出身地：東京都 趣味特技：食べ歩き、ゴルフ
 紹介：4月1日付で、衛生試験室に配属となりました。5年振りの仙台ということで、期待半分、不安半分ではありますが、一生懸命頑張りますので宜しくお願いします。

JR仙台病院 小児科 第15回『Jフレンズ交流会』ご報告



3月31日に1型糖尿病のお子さんご家族の交流会（Jフレンズ）を開催しました。当院小児科西井先生の同志である、東京通信病院 眼科医師 善本三和子先生から「糖尿病と眼」という演題で特別講演をしていただきました。そしてこの春からOBとなった先輩からカナダ留学体験談と、いずれも貴重なお話があり多くを学びました。お話のあとはチョコやイチゴを使いクレープパーティを行い美味しく食べました。牛乳パックで作る「竹とんぼ」も好評で、参加した皆さんが楽しそうに作っていました。当日は23組の患者さまとご家族が参加され、皆さんと一緒にスタッフも笑顔になり、メンバー同士の交流を深められる会となりました。



(西井先生と善本先生)

理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院 是
調 和

～ 基本方針 ～

1. 高度かつ良質な医療を提供し、地域医療機関との機能連携を強化して企業立病院として社会貢献します。
2. プライバシーの尊重と最善のアメニティに配慮し、安心と満足が得られる快適な療養環境を整備します。
3. 全スタッフが一丸となって心のこもった患者サービスを提供します。
4. 日々研鑽に努め、責任を持って仕事に携わる質の高い医療人を育成します。
5. 医療環境の変化に対応できる健全な医療経営に努めます。