



# 糖尿病ふれあい通信



年始のご挨拶



冬の食事について



糖尿病教室のお知らせ



# 新年のご挨拶



## 南部先生より

新年明けましておめでとうございます。物価高や猛暑、感染症流行など変化の多い時代ですが、食事・運動・お薬を大切に、体調に合わせた無理のない一年を穏やかに過ごしましょう。

## 吉田先生より

新年おめでとうございます。  
本年もどうぞ、無理なく続けられる工夫と一緒に重ね、健やかな一年にしましょう。



## 智美先生より

明けましておめでとうございます。今年は丙午、エネルギー溢れる年ですね。皆さんが健康で笑顔溢れる一年となるよう、糖尿病スタッフ一同でしっかりサポートしていきたいと思えます。今年も宜しくお願い致します。



## 検査科より

今年はインフルエンザが大流行しています。特に糖尿病患者さまは血糖値が高いと病原菌と戦う力が弱まり感染症にかかりやすくなります。できるだけ正常に保つことが重要です。冬の感染症から身を守りましょう。

## 薬剤科より

謹んで新年のお慶びを申し上げます。  
上昇時のみ血糖値を下げる夢の様な薬の発売から10年が経ち、その後発医薬品が発売され始めています。家計の負担が軽くなるといいですね。

## 看護部より

皆様、明けましておめでとうございます。お正月はゆっくり過ごせましたでしょうか？まだまだ寒い日が続きますが、適度な運動とバランスのよい食事で、元気に冬を乗り越えましょう！

## リハビリより

冬が体が冷えて怪我のリスクが高まります。運動する際は日中の暖かい時間を選び、防寒対策の上、入念な準備運動を行うように心がけましょう。

# 果物の摂取について

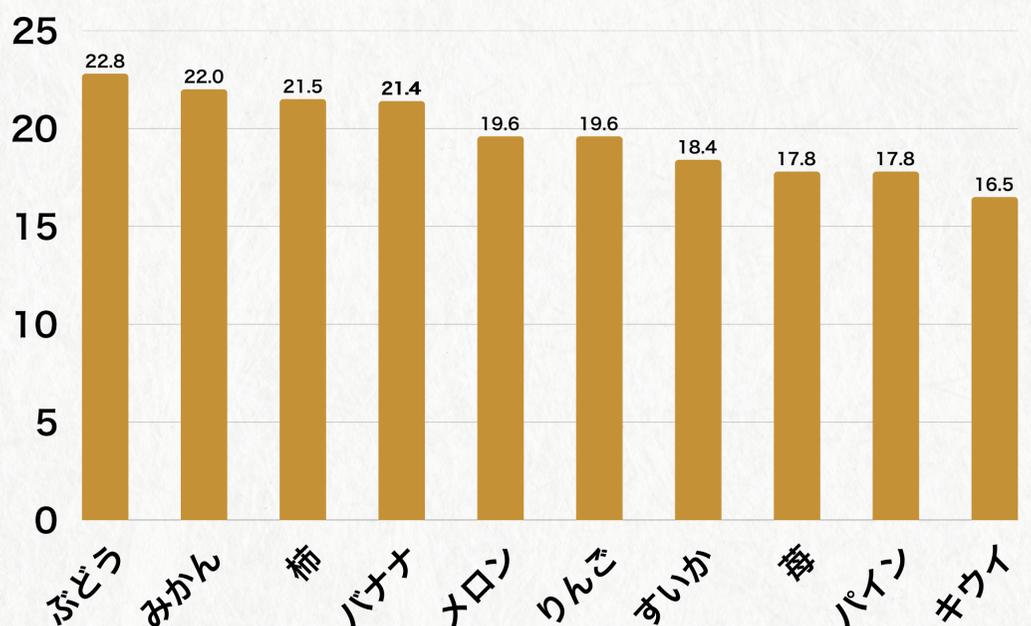
糖尿病患者さまの中には年末年始の行事続きとなり食べ過ぎなどで血糖コントロールが乱れがちになる方が多くみられます。今回はよく食べられる果物についてお話したいと思います。果物には、ブドウ糖、ショ糖、果糖という3種類の糖質が含まれています。特に果糖には強い甘みがあり血糖値上昇につながります。この話を聞くと果物を食べてはいけないと敬遠してしまうかもしれませんが、果物には、野菜と同じくビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。果物は食品交換表の中で1日の摂取量は1単位(80kcal)と定められていますが、果物によって血糖値の上がりやすさには差があります。糖質は血糖の上昇につながりますので気を付けましょう。

表は1単位あたりの糖質量になりますので摂取の際に参考にしてみてください。



栄養科より

果物1単位あたりの糖質量(g)



# 糖尿病教室のお知らせ

🌸 2026年の予定 🌸

- ・ 2月21日(土)14時～  
リハビリからのお話
- ・ 4月 日程未定  
患者会イベント
- ・ 6月20日(土)14時～  
看護部からのお話

参加無料ですので  
ぜひご参加ください！



＊開催場所＊

七条武田クリニック

＊問い合わせ先＊

312-7001 (代表)

312-6739 (栄養科)

12月13日(土) 天気にも恵まれ京都  
鉄道博物館にて歩こう会を開催しまし  
た。館内を散策し糖尿病にまつわるミ  
ニゲームも行いました。

せせらぎともの会では会員を募集していま  
す。お気軽にスタッフまでお尋ねください。



Seven Dreams Group

医療法人社団 恵心会

京都武田病院

☎ 075-312-7001

📍 京都市下京区西七条南衣田町11番地



JR西大路駅下車 徒歩10分