

糖尿病ふれあい通信

1.糖尿病専門医 南部先生より

2.看護部より

3.薬剤科より

4.栄養科より

5.糖尿病教室のお知らせ



糖尿病専門医 南部先生より

睡眠について

皆さんは、毎日の睡眠をしっかりと取れていますか？ 人生の約3分の1を占める睡眠は、体と心の健康を保つためにとっても大切です。睡眠が不足すると、血糖値や血圧が上がり、生活習慣病のリスクが高まります。

さらに、ホルモンのバランスが乱れ、食欲が増して体重が増えやすくなります。通常なら睡眠中に脂肪燃焼が進み体重が1~2%減少しますが、睡眠不足ではその効果が得られにくくなります。また、自律神経の乱れから不整脈など心臓に関わるトラブルも起こりやすくなります。

では、質のよい睡眠をとるためにどのような工夫ができるでしょうか。まず、就寝の1~2時間前に入浴して、体の深部体温を自然に下げると眠りやすくなります。次に、夕食の時間や内容を整えることも大切です。リラックス作用のあるGABAを多く含む食品を取り入れるのもおすすめです。薬に頼る場合でも、依存性の高いベンゾジアゼピン系睡眠薬は避け、必ず医師に相談して安全な方法を選びましょう。

「十分眠っているはずなのに昼間眠い」

「血糖値や血圧が下がらない」

「体重が減りにくい」

このような場合は、睡眠時無呼吸症候群が隠れている可能性もあります。気になる症状があれば、早めに主治医へご相談ください。質の良い睡眠は、血糖や血圧のコントロール、体重管理、自律神経の安定に直結します。毎日の眠りを大切に、健康な生活につなげていきましょう。

看護部より

日本各地が青色にライトアップされます!!



11月14日は「世界糖尿病デー」です！

11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとして顕彰しています。

世界糖尿病デーは、現在、世界160カ国から10億人以上が参加する世界でも有数な疾患啓発の日となっています。

京都市の今年に関連事業については未定のようです。情報が入り次第みなさまにお伝えできればと思います！

薬剤科より

日ごとに涼しさが増し、行楽の秋、食欲の秋と、楽しみが多い時期となってきましたが、気温の変化で体調の崩しやすい時期でもあります。体調管理には十分お気をつけください。

さて、いよいよ注射に頼らないインスリン療法が現実味を帯びてきました。「飲むインスリン」の研究が進んでおり、2025年中には試験が本格化する見通しです。経口インスリンが選択肢に加わることで、心理的・身体的負担が軽くなるのではないのでしょうか。

選択肢が多様になることで、自分の生活スタイルに合った治療法を、一緒に見つけていきましょう。

栄養科より

段々と気温が下がりはじめ、徐々に過ごしやすい季節となってきました。秋にはたくさんの美味しい旬の食材がありますが、食べ過ぎると血糖値を上昇させてしまう食品も多いので注意して、季節を感じていきましょう。

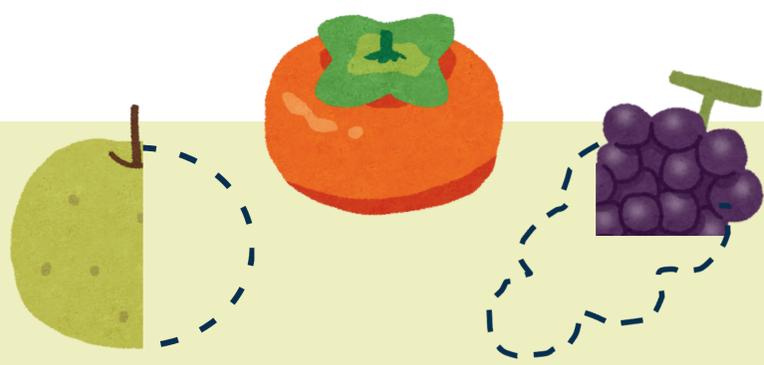
例えば、秋の旬といえばフルーツだと梨や柿、ぶどうなどがあります。その他の食材では、サツマイモや栗といったものが身近でスーパーにもよく並んでいると思います。

フルーツだと、1日に摂取する目安量は決まっています。なので、1日の目安量に収まるように食べましょう。サツマイモや栗は、ご飯と同じ炭水化物に分類されますので、食べ過ぎはよくありません。サツマイモや栗を食べられる際は、少しご飯の量を減らして調整しましょう。

食べ物がおいしい季節だからこそ、量を守り楽しく食事がとれるように頑張りましょう。

✓ 1日の目安摂取量

- ・ 梨・リンゴ→1/2個
- ・ 柿→1個
- ・ ぶどう→150g（10粒程度）



糖尿病教室のお知らせ



2025年の予定

- ・ 12月13日(土)
せせらぎ友の会イベント

2026年の予定

- ・ 2月21日(土) 14時～
検査科からのお話

皆様のご参加
お待ちしております



＊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) 糖尿病患者会である
せせらぎともの会のイベントを開催
します。

梅小路公園や鉄道博物館をスタッフ
と散策します。ご興味のある方はぜひ
ご参加ください！

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。



昨年のイベントの様子



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

