



糖尿病に関する情報サイト 「糖尿病ネットワーク」

糖尿病の患者さんには糖尿病に関するさまざまな疑問や心配があると思います。現在ではインターネットが発達して糖尿病に関する色々なサイトがありますが、そのなかで私のお勧めは「糖尿病ネットワーク」(<http://dm-net.co.jp>)です。糖尿病患者さんと医療スタッフを対象にした国内最大級の規模の糖尿病関連情報の総合サイトで月間200万ページも読まれています。

ここに接続すると「糖尿病セミナー」(34テーマ)「食事・料理」「目と健康シリーズ」「糖尿病の資料室」「談話室」など多彩な内容が楽しめますし、最新の情報も得ることが出来ます。

糖尿病の医療費や糖尿病でも加入可能な保険などに関して教えてくれるコラムもありますし、糖尿病の方が妊娠する場合の注意なども記載されています。また転居した場合、引っ越し先の近くで糖尿病の専門医のいる医療機関を検索することも可能です。さらに1型糖尿病のサイトである「1型糖尿病ライフ」にもこのサイトを介して接続可能ですので1型糖尿病の方は覗いてみてください。そのほかにも宅配食の細かな品目や食事療法の注意点などについても色々なことが書かれていて、私(院長)が読んでもとても勉強になります。このサイト内の「談話室」では同じ病気を持っている人の意見交換することも出来ます。

これを活用すればあなたも糖尿病に関する博士になれますヨオ~!!!

待合室の展示物について (担当: 療養指導士 屋根)

ご存知のように当院は糖尿病専門クリニックです。受診された患者様は他のクリニックに比べて色々なステップを踏んでからの診察になるので、それだけ時間もかかります。

数ある糖尿専門クリニックの中から当院を選んで受診して下さったのですから、何か1つでも「なるほど!」「そうなんだ」と思って帰って下さればいいなと、我々スタッフはいつも思っています。今回は私の担当している院内の展示物についてご紹介したいと思います。

皆様は糖尿病と付き合うために色々な知識を持っておられると思います。しかし、なかには勘違いや間違えて覚えていたり、なかなか実感として捉えられないという方もおられるのではないのでしょうか。待っている時間にフロアを見渡してください。ボードに貼り出された色々な掲示物・写真(患者様からの提供)そして展示物。これらが毎月変わっているのをご存知でしょうか? トイレに行く途中には薬の掲示コーナーもあります。なかにはご自分が飲んでる薬の効能を書きとめている方もいらっしゃいます。

私たちは次のようなことを目標として展示しています。①実際に手に取り見ることで勘違いや間違いを修正し、記憶の追加が出来ること ②どの程度食べることが出来るか目安がわかること ③スーパーやコンビニで食品を買うときにカロリーはどの位あるのか常に意識してもらえらる助けになること ④その上で自分の摂取カロリー内で時期や行動に合わせて必要とされる食事や飲み物、嗜好品などを上手に組み合わせることの参考になること。

たとえばおでんなどは大根・こんにゃくなど低カロリーのものたくさん食べられますが、練り製品は塩分・カロリーともに高いため少し控えなければなりません。カロリーの低いタコやキャベツをロールにして煮込んで、目先の変わったおでんにしていただくのもいいのではないかと思います。

メロンパンはアンパンよりカロリーが高いことを知っていただいたことで食べるのを止めたり、どうしても食べたい時は量を加減するなど自己管理してもらいたいと思います。たくさんの食品の中からほんのわずかなものしか取り上げることが出来ませんが、これからも色々な角度でわかり易く展示していきたいと思っています。疑問な点や要望がありましたらスタッフまでお寄せいただき、よりよいコーナーにしていきたいと思っていますのでよろしくお願ひします。

休診のお知らせ

5月・6月にはゴールデンウィーク連休以外に臨時休診の予定はありません。

5月

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29

6月

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

VOL. 85
10年
05月

今月の
特集

待合室の食品(実物)展示



新緑の5月になりました。連休はどこかに行きましたか? 私は毎年新潟県と福島県の県境にある銀山湖(奥只見湖)に釣りに行くことにしています。今年も少し小振りではありましたが、光り輝くサクラマスを釣ることが出来ました。