



3月になりましたね。これから少しずつ、寒い日と暖かい日を繰り返しながら春へとうつり変わってゆくのでしょうか。

そして、花粉が飛ぶ季節でもあります。花粉症の方、しっかり対策を！



糖尿病治療中の皆様 PAD(抹消動脈疾患) に要注意！

寒い季節になると足の冷えに悩まされる方が多くなります。それは、足の血管の動脈硬化、PAD(抹消動脈疾患)の初期症状かもしれない、動脈硬化が進みやすい糖尿病患者さんは、より注意が必要です。

糖尿病になると、いろいろな事を心掛ける必要があります。食事、運動、薬の管理、血圧は？などなど・・・そんな中、ご自分の足のケアにまで気が回らないという方も多いのではないかと思います。

ですので、こちら南部厚生病院での糖尿病の方への栄養相談では、必ずご自身の足をよく観察なさって下さいね。と、お伝えしています。ポイントはこちら↓

<<足病変を予防・早期発見する7ヶ条>>

- ① 自分の足を観察する・足に関心を持つ
- ② 足を衛生的に保つ
- ③ 足を乾燥から防ぐ
- ④ 足の保温に努める・家の中では靴下を履く
- ⑤ 正しい爪切りを行う
- ⑥ 自分に合った靴を履く
- ⑦ 足の異常に気が付いたら受診する



日本糖尿病協会誌 さかえ より



『病院食事革命』 約20年前、この本に出会いました。取引業者の嚥下食のセミナーで、著者である金谷節子さんの講演を聞き、当時はまだまだ知られていない、嚥下食について学びました。



セミナーの最後には、取引業者の女性営業部長によるこの本のまえがきの朗読。その時、会場にいる全員が、志を1つに前に進もうと決心したのではないかと、今でもその時感じた感覚を思い出します。当時、まだどの病院もペースト食はいつも薄い茶色1食だった頃、私達栄養科が作っていたのは、主菜、付け合わせを別々にミキシングして盛り付けるペースト食でした。他の病院から入職された看護師さんに、『すごい！』『見目がきれい！』と、声をかけて頂いたことを今でもよく覚えています。この本の内容は些か時代遅れかもしれませんが、ここぞという時、読み返したくなる本です。食べることは生きること。これから始まる緩和ケアにも共通するものがあると思うのです。今後も、栄養科スタッフ力を合わせて取り組んで参ります。宜しくお願い致します。小林

