



2024年も残すところあと少しになりました。  
今年はどうな1年でしたか。年末年始はクリスマスに忘年会、お正月と普段の生活スタイルを維持するのが難しくなります。家族や知人との交流は心を満たしてくれますが、おいしい食べ物で胃を満たす時は注意が必要です。ちょっとした工夫で年末年始を楽しみましょう。

## <年末年始の過ごし方のポイント>

### ★生活リズムを整える

⇒いつも通りの生活をするよう心掛ける。なるべく毎日決まった時間に起床・就寝。食事は3食。体内時計を乱さないことが大切です。

### ★食事のとり方

- ①まずは野菜から
- ②ゆっくり時間かけて
- ③小皿に盛って満足感を！

おもちゃ甘い栗きんとん・黒豆など糖質の多い食品は最後の方に!!



市販の切り餅2個



ご飯茶碗軽く1杯(150g)

同じ糖質量

### ★適度なアルコール摂取

- ①適度な量は1日アルコール20g程度です。

飲み物のおおよその目安です →

- ②休肝日も作りましょう!!

週1日、できれば週2日。

- ③飲むたびに同量の水分補充!!



ビール  
ロング缶1本  
(500ml)



日本酒  
1合  
(180ml)



焼酎(12度)  
1杯  
(100ml)



ワイン  
2杯  
(120ml)

### ★毎日体重を測る

⇒体重の増加は血糖コントロールを不良にする要因の1つです。  
体重を増やさないという気持ちを持つことが大切です!!

### ★ストレスをためない

⇒予定を作りすぎず、ゆっくりと過ごしましょう。



### 食べ過ぎたカロリーを燃焼するのは大変!!

1日の食事で500Kcal余分にとる生活が続くと、2週間で7000Kcalで、体脂肪換算で体重が約1kg増える計算に。これを走って燃焼するとなると、毎日約3kmを1か月続けなければなりません。この時期は、食べ過ぎを防ぐことが体重管理と血糖コントロールを良好に保つための有効な手段です。

★年末年始の休診日は、令和6年12月29日(日)～令和7年1月5日(日)再診日までの薬・注射薬・針・血糖測定の商品があるか確認しましょう。

記録だけじゃない？！

# 糖尿病連携手帳の活用方法

糖尿病連携手帳はお持ちでしょうか。

糖尿病連携手帳とは、日本糖尿病協会が発行している、患者さんと関連する医療機関が情報を共有することができ、連携をスムーズに行うための大切な手帳です。

万が一の災害、旅行などの外出時にあなたの大事な健康管理の手帳です。



## 基本情報

患者さんの情報とかかりつけ医、病院、眼科医、歯科医の一覧があり、一目で分かるようになっています。可能な限り記載しておきましょう。

## 検査結果

体重・血圧・血糖値・HbA1cなどの検査値を記載できるページです。検査がある方は記載いたしますので受付にてお渡しください。

## 眼科・歯科

網膜症の有無、歯周病の有無などの記載ができます。受診の際は持参・記載してもらいましょう。

## 関連検査

糖尿病に関連する種々の合併症の検査項目が記載されています。

## 日本糖尿病協会教育資料

血糖コントロールの目標や合併症・併存症などについてわかりやすく解説されています。お時間があるときには是非読んでみて下さい。



★防災意識を高めてもらうことを目的に、災害が発生する前後で役立つリーフレットを日本糖尿病協会が作成しています。薬剤等の非常時携帯リストや災害時における糖尿病管理の心得などが載っています。糖尿病連携手帳に挟み、防災意識を高めましょう。

## 一紅友会からの行事報告ですー



秋のイベントとして歩こう会が開催されました。11月24日快晴の朝、阪急夙川駅に患者友の会のメンバー、院長・看護師・医療事務のスタッフが集合。体操の後夙川を北上、苦楽園駅で2隊に分かれて、健脚組は越木岩神社へ、安全組は二テコ池散策しました。おしゃべりしながらのウォーキングはあっという間に終わり、楽しい秋の半日でした。次回はご一緒に参加しませんか！来年はどこへ行きましょう◎