

知って得する健康ミニ知識

「今日は
血糖値を上げすぎないコツ」

当院では、健康や病気についてのちよつとしたお役立ち情報や、皆さまにぜひ知っておいてほしいことをお伝えするミニ知識を毎月開催しております。

今日は「血糖値を上げすぎないコツ」をテーマに開催しました。

皆さん、血糖値についてどのくらい知っていますか？ 普段の生活でどのくらい血糖値が上がっているのでしょうか？

血糖値は高くなっても痛みも症状もありませんが、高い状態が続くと全身の血管が傷つき、脳梗塞や心筋梗塞など危険な病気を引き起こします。

「健康診断で正常だったから大丈夫」と思っている方も、あなたの気付かないところで血糖値が上がっているかもしれません。

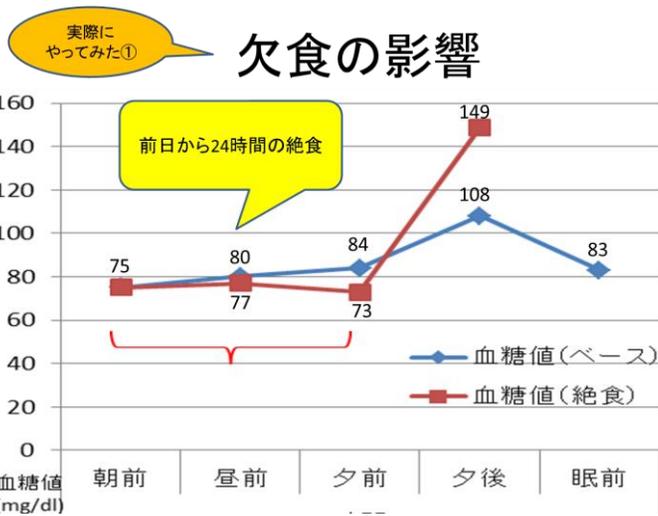
今回の講演では、普段の生活に取り入れやすい食事や運動を中心にして、血糖値を上げすぎないコツをお話ししました。

講演の一部をご紹介します

欠食をすると、1日の総摂取カロリーは減りますが、欠食後の血糖値が上がりやすくなります。私も実際に試しています。夕食時に同じものを摂取しているにも関わらず、欠食した時の方が1日分のカロリー摂取は少ないですが、血糖値は上がってしまいました。欠食による体のストレスや栄養を最大限吸収しようと生命維持のための防御反応が起こったと考えられます。そのため、3食食べることはとても大切です。



糖尿病看護認定看護師
系賀幸子 看護師



後日、当院ホームページにダイジェスト版の動画と資料を掲載します。詳しくはそちらをご覧ください。



次回の予定

実は出雲市は島根県内で多い地域なのです！
そして最も流行する時期は9〜10月の今！
重症化を回避するため、予防法や受診のタイミングなどをお伝えします。ぜひお越しください。



10/27 (水)
15:00~15:30

ダニに注意だに！
～ダニに咬まれてなる病気のはなし～

講師 救命救急科 樋口 大

今月の ギャラリーえにし

9月のギャラリーえにしは、「中村美枝子展」と題して、中村美枝子様作品を展示しています。

ご家族ご友人の方々のご協力で、出雲の風景や、大山など11点の絵画を展示していただきますので、ぜひご覧ください。



作品は「こちらでも
ご覧いただけます」

Instagram



@gallery.enishi

出雲市の生涯学習講座との 共同企画 第2弾!

出雲市の生涯学習講座と、島根県立中央病院出前講座との共同企画の第2弾として、8月20日に、出雲市本庁舎大会議室（くにびきホール）で「転んでも、杖を折っても骨折るな！」をテーマに、整形外科部長の飛田正敏医師が講演を行いました。

聴講された方には、脚の筋力測定や筋力トレーニング、バランストレーニングなどを行っていただき、体験型講座を楽しんでもらいました。

質疑応答の予定時間を超過するほどたくさん質問もあり、たいへん盛り上がった良い講座になりました。



講演の様子



参加者による体験の様子

「」報告

タオル帽子をいただきました

令和3年9月2日に、島根タオル帽子の会代表 下井直美様から、抗がん剤の副作用による脱毛で悩む患者さまにと、180枚のタオル帽子を贈呈していただきました。今回の寄贈には、J Aしまね出雲女性部とボランティア組織やすらぎ会のご協力も頂きました。

下井代表は、「思いを込めて一針一針縫いで製作した帽子です。洗い替えの必要もあるので、お一人3枚程度を目安に大切に使用していただければ」と話されました。

タオル帽子を受けとった森脇外来看護部長は「今年2月にも貴会から100枚いただき患者さんにも大変好評でした。本日はひとつひとつ心のこもった品物をありがとうございました。」とお礼を述べました。

いただいたタオル帽子は、今後外来と8階病棟でご希望がある患者さんにお配りする予定です。大変ありがとうございます。



島根県立中央病院

〒693-8555 島根県出雲市姫原四丁目1番地1
TEL:0853-22-5111 FAX:0853-21-2975
URL: <https://www.spch.izumo.shimane.jp/>
Mail: spch@spch.izumo.shimane.jp
【問合せ先】島根県立中央病院 広報室



公式Facebook

Instagram



@gallery.enishi