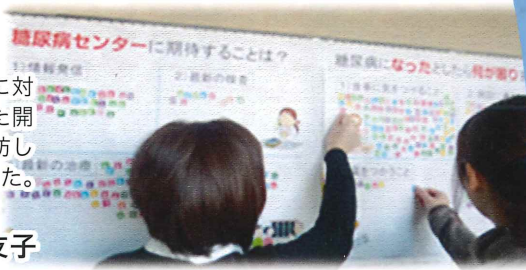


糖尿病に対するイメージは？

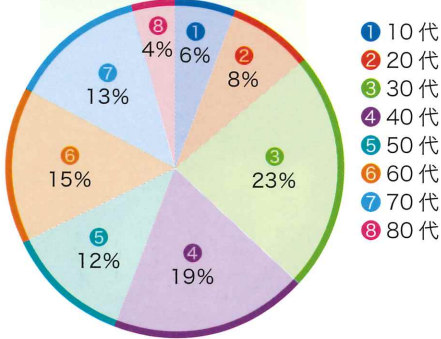
2017年に新設される当院糖尿病センターを見据えて、市民の糖尿病に対する意識およびセンター設立への期待について、2014年7月に行った開院55周年記念病院祭でアンケートにご協力頂きました。病院祭に来訪し当企画に参加した10～80歳代の143名の方にご協力いただけました。ありがとうございました。以下に、アンケート結果をお知らせします。

(担当) 糖尿病看護認定看護師 丸山友子

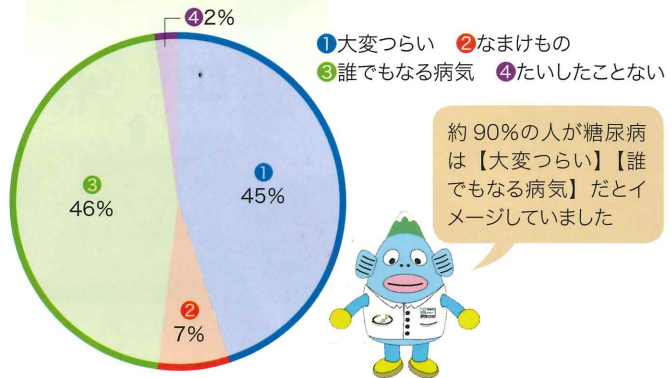


参加者の年齢構成

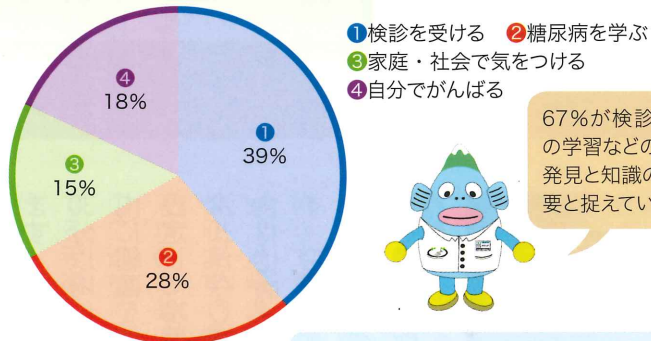
年齢構成(全体)



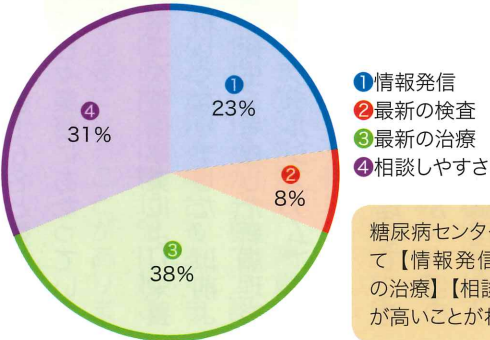
糖尿病のイメージは？



糖尿病を減らすにはどうすればいいと思いますか？



糖尿病センターに期待することは？



皆さん、いかがですか？
糖尿病になることは大変辛いことだと感じておられるようですね。検診を受け、生活習慣の見直しも併せて行い糖尿病にならないように、また早期発見につとめましょう。皆様の期待される情報発信、相談のしやすいセンターを目指します。



果物の適量って、どのくらい？

(担当) 日本糖尿病療養指導士 管理栄養士 高杉一恵

皆さんは果物をよく食べますか？

私は大好きなので毎日食べています。糖質が早くエネルギー源になり一緒にビタミンも摂れる利点があります。でも寝る前に食べると、エネルギーが過剰となり中性脂肪合成に加担してしまいます。そのため脂質異常症になりやすくなります。また缶詰やドライフルーツは、生に比べビタミンCも少なく、糖度が高いので血糖を上げます。

高血糖になりたいと思っている人はいませんよね？
そこで適切な量 = 80kcalの果物を右記に示しますので、参考に旬を楽しんで下さい。

果物の適量 80kcalの目安

食品名/目安	かき/中1個
みかん/中2個	キウイ/小2個
なし/大1/2個	マスカット巨峰/10~15粒
りんご/中1/2個	バナナ/中1本