

【糖尿病科医師】仲 元司

現在、中央棟建設が着々と進行しているが、この第2次整備事業が成った暁には1階に糖尿病センターが開設されることをご存じだろうか。

佐久市立国保浅間総合病院の歴史は糖尿病医療とともにあったと言っても過言ではない。初代院長の吉沢國雄先生は赴任した翌年から糖尿病外来を開設された。昭和35年、まだ現在のように糖尿病があらゆる年齢層に広がった時代である。今や30歳以上の4人に1人は糖尿病もしくはその予備軍、まさに国民病といってよいほど増加の一途をたどり、動脈硬化や認知症、癌などの疾患を引き起こしたりリスクを高めたりするため対策が急務とされていることを思えば、吉沢先生の決断は先見の明であったと言える。

当院には長い糖尿病診療の歴史とともに

専門的な知識とスキル、経験を有しプロ意識の高いスタッフ、いわゆる糖尿病療養指導士が数多く所属している。糖尿病は外来中心の病気であるからセンターと言っても特別な入院施設を必要としない。大切なのはチーム医療と職種間、施設間の連携であるからハードよりもソフトを充実させなければならぬ。従って今度できる糖尿病センターには特別な医療機器や装置はない。

敢えて言えば看護師さんがフットケアに使う診察台くらいか。ただ患者さんの待合スペースがスタッフの会議、勉強会のための集会所を兼ねている。これが重要。つまり自分たちの拠り所ができる訳だ。

ここから院内へ、佐久平地域へ、全国へと我々の糖尿病医療について発信をしていく。これまでも当院は一般病院としては多くの学会発表をこなしてきた。医師ばかりでなく多職種についても、である。今後はより一層臨床研究を充実させ、当センターを文字通り長野県の糖尿病医療の中心の一つとして機能させて行きたい。



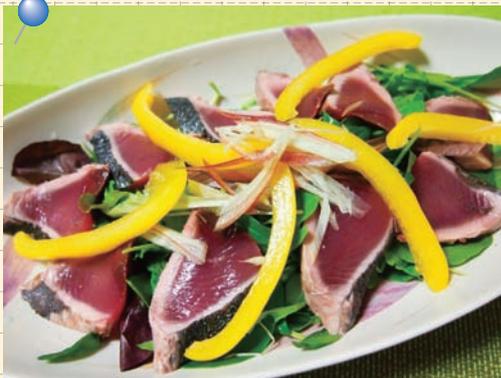
血糖に効く!



夏にいつも血糖がよくなる方がいますが、どうしてでしょうか? 答えは活動量が増えて、筋肉をつけるからです。血糖はインスリンというホルモンの働きで筋肉にとり込まれ、糖の代謝の大半は筋肉で行われています。筋肉が多いとインスリンが十分に効果を発揮します。したがって畑仕事やマレットゴルフなど体を動かすのは大切なことです。

運動だけ意識しても食事を疎かにすると筋肉は育ちません。例えば暑いから素麺や蕎麦のみでは炭水化物中心で、筋肉のもとになるたんぱく質が不足してしまいます。たんぱく質は肉、魚、卵、大豆・大豆製品からバランスよく摂ることが大切です。

鯉のカルパッチョは、たんぱく質とビタミンと鉄分補給におすすめの一品です。おつまみや麺類のサイドメニューにどうぞ♪



鯉のカルパッチョ【材料 (1人分)】

エネルギー:140kcal たんぱく質:18g 塩分:0.5g

- 鯉のたたき 70g
- 好みの葉野菜 80g 以上
- パプリカ・ミョウガもしくは白髪葱 適量
- オリーブオイル 大匙 1/2 杯弱
- 塩・こしょう 少々
- レモンもしくは酢 適宜

(担当) 日本糖尿病療養指導士管理栄養士 高杉一恵