# 

紅葉も一段と美しさを増し、秋も深まってきましたね。ところ で皆様、秋と言えばやはり「食欲の秋」ではないでしょうか。 今年の秋も、おいしいものをついつい食べ過ぎてしまい、 そろそろ体重が気になってきた…。そんな皆様は特に必見! 今回は「揚げないアジフライ」をご紹介いたします。

揚げたアジフライと比べると、なんとカロリーは約 1/2! 見た目のボリュームやサクサクした食感はそのままに、カロ リーを抑えた、見た目は揚げたような仕上がりのアジフライ をお楽しみ頂けます。もちろん、面倒な揚げ油の片付けも 必要ありません。今回はアジを使用しましたが、鶏肉や豚肉 で代用すれば「揚げないカツ」の出来上がりです。皆様も 是非お試しください。

### 揚げないアジフライ 材料(1人分)

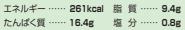
卵 ······ 20g (1/2 個) パン粉 ······· 6g (大さじ 2)

サラダ油 ······ 4g (小さじ1)

アジ ……… 小 2 尾(開き) キャベツ ……… 40g (1枚) 塩、こしょう ……… 各少々 ミニトマト………… 2個 小麦粉 ········ 6g (小さじ2) レモン········ 10g (1/10 個) 中濃ソース……6g(小さじ1)



●成分(1人分)

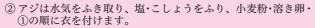


#### ●作り方

栄養室 管理栄養十

田代恵理

- ①パン粉をフライパンに入れ、中火できつね色に なるまでから炒りします。
- ※ パン粉は油なしで炒ります。後でアジにまぶして からもう一度焼くので、「こんがり」の一歩手前



- ③①のフライパンをきれいにし、分量のサラダ油をぬって弱めの中火で熱します。②をフライパンに並べ入れて3分焼き、上下を返してさらに2分焼きます。
- ④千切りにしたキャベツをのせた器に④を盛り付けて中濃 ソースをかけ、ミニトマトとくし形切りのレモンを添えます。

# お知らせ

# 平成29年度 区民講座年間予定





# 東京消防庁より 感謝状をいただきました

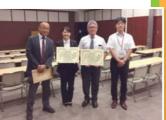
H29年9月6日救急の日 をあたって当院が日々救急 業務に貢献しているという ことで、東京消防庁より 感謝状をいただきました。 光が丘消防署にて当院救 急集中治療科小坂鎮太郎



先生が表されました。今後とも地域の住民の皆様に 貢献できるようまい進していきたいと思っております。

去るH29年9月21日練馬区医師会にて日々の救急業務

への功績に対して当院外 科吉田先生と看護部秋葉 看護師が表されました。 今後も患者さまへ貢献で きるよう日々精進努力して まいります。



練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興 協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療 の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、 2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する 意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の 増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元: 練馬 ※ が丘病院

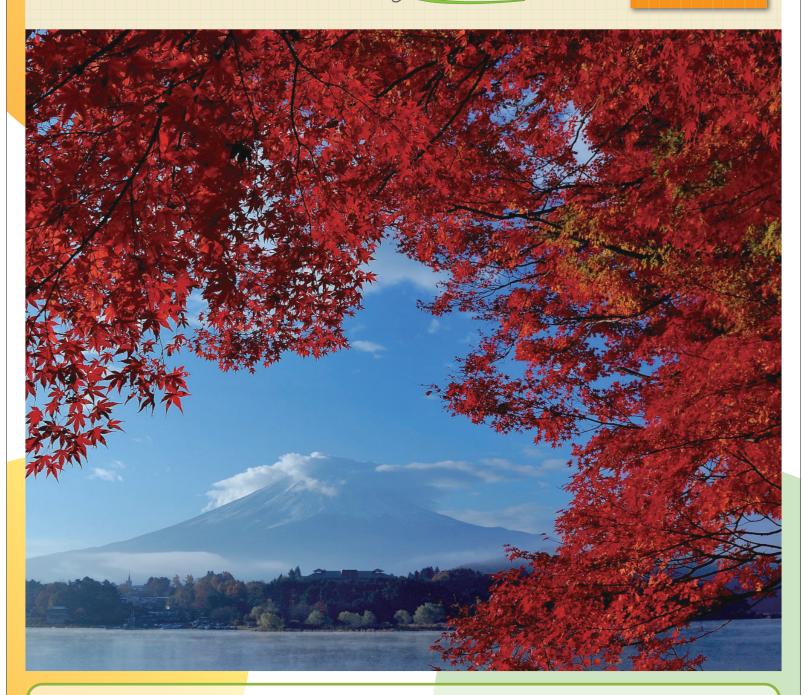
〒179-0072 東京都練馬区光が丘 2-11-1 TEL:03-3979-3611(代) http://hikarigaoka.jadecom.or.jp

# 553501

Kirakira-Letter 平成29年11月

公益社団法人地域医療振興協会練馬デガ丘病院広報紙

第48号



# もくじ

糖尿病教室のご案内 2, 3	きらきらレシピ vol.94
ぽっちゃり新人が聞いてみた 3	お知らせ4

# 糖尿病教室のご案内

糖尿病とは、人間のエネルギー源となる「ブドウ糖」を細胞内に取り込むインスリンというホルモンの作用不足でうまく取り込めずに、血液の中のブドウ糖が慢性的に高くなる病気です。国内の糖尿病有病者と糖尿病予備軍ともに約1000万人と推計されています。血糖値が高い状態が長く続くと、網膜症、腎症、神経障害、動脈硬化性疾患などのさまざまな合併症が起こってきます。糖尿病内科では、医師、薬剤師、管理栄養士、糖尿病療養指導士、理学療法士、医事課とチームを組み診療に日々従事しております。

糖尿病や合併症の予防、また薬物・食事・運動療法について、今年度より糖尿病教室を開催しておりますのでご紹介させて頂きます。

#### 薬剤師

今年度から当院で糖尿病チームの一員として、糖尿病教室を担当させていただいております薬剤師の佐藤由香利と申します。

糖尿病教室では主に患者さまの服用しているお薬の特徴や注意事項について薬剤師の視点から幅広く説明しております。

近年糖尿病の飲み薬や注射薬は新しいものが発売され、治療の選択肢も増えました。一方、何種類かお薬を 併用し治療するケースも増え、治療も複雑化しています。また、糖尿病以外のお薬を服用している患者さまも多く、 お薬の管理に困ったり、飲み合わせをご心配される方も多くなっています。糖尿病教室を良い機会とし、患者 さまの日常の疑問や不安を解消できる場となるように、知識をご提供していきたいと思っております。

(薬剤室 佐藤 由香利)

## 管理栄養主

食事療法は、糖尿病治療の基本のひとつです。ですが頭では分かっていても「実践できない、継続できない、何をどれくらい食べたらいいのか分からない」とお悩みの方もいらっしゃるのではないでしょうか。

そこで「糖尿病教室~食事療法編~」では、お食事のカロリーや糖質量だけでなく、食後血糖値を上げにくい「食べ方」や「食べる順番」についても、学んでいただいております。たとえば食後血糖値を上げにくい「食べ方」や「食べる順番」については、クイズ形式を交えて、また、食品に含まれる糖質量については、「スティックシュガーに置き換えたら、何本分になるか」などを、実際目で見て、確認していただいたりもしております。

糖尿病教室は、各回テーマが異なりますが、どの回も皆様和気あいあいと、リラックスした雰囲気の中で、 学ばれていらっしゃいます。そして教室を通じて、悩み事を共有されたり、情報交換をされたりと、集団指導 ならではのお時間を、お過ごしになっていらっしゃいます。

食事療法は、実践し継続することで、治療効果が上がります。お食事について、おひとりでお悩みの方はいらっ

しゃいませんか。もしいらっしゃいましたら、糖尿病教室で、仲間や私達と一緒に、ご自身の食生活を振り返ってみませんか。 実は私達、管理栄養士も、日々自身の「食前・食後の血糖値」を測定して、食後血糖値を上げにくい「食べ方」や「食べる順番」について探究しております。もちろん、これからも「おいしく、楽しい、お食事療法」について、皆様にお伝えしていく予定です。 ぜひ、「糖尿病教室~食事療法編~」にもご参加ください。 スタッフー同、お待ちしております。 (栄養室 廣瀬 桂子)



#### 糖尿病療養指導品

9月の糖尿病教室の際に、医師より糖尿病の合併症に関するお話と、糖尿病療養指導士(看護師)から「糖尿病と足病変~ご自身で足を守るためには~」というテーマでお話をさせていただきました。

糖尿病と診断され足を切断しなければならない患者さまや、治りの悪い傷、足の痛みで辛い思いをされている患者さまと接する機会が多々ありました。足のケアをしっかり行ない、ご家族のサポートを得ながら糖尿病のコントロールと合わせて足の状態が改善した患者さまともたくさん出会ってきました。足の病変が進行すると

歩行への影響から日常生活への支障も出てきてしまいます。糖尿病合併症予防のための自己管理や療養生活でお役に立てる情報提供ができるよう努力し、これからも患者さま個々に合わせた支援活動ができるよう糖尿病教室のチームの一員として活動していきたいと考えております。 (糖尿病療養指導外来 金子 友美)

#### 理学療法士

糖尿病において運動が良いという話は非常に多くの根拠を持ってなされています。しかし、運動を継続することを困難に感じている方が少なからずいることも事実です。そこで当院では、2014年10月から糖尿病の方に対する外来運動療法を開始しました。当院の特色の1つに呼気ガス分析装置を用いた心肺運動負荷試験を行い、それに基づいた運動負荷量や運動メニューの設定が行える点が挙げられます。それにより、心疾患などを合併している方においても心事故の危険性を考慮された負荷量で運動を実施できるようになります。

2つ目は集団で運動するという点です。参加者同士の会話の機会が増える事で、他者の成功体験や工夫を知り、 自身の生活に取り入れていく事が可能となります。 周りからの前向きな評価・反応は次への成功体験へと繋がり 運動療法や食事療法継続の原動力となります。 また、仲間的相互支援として不安や感情負担が軽減するといっ た側面もあります。

しかし、我々だけでは十分な介入ができない場合もあります。その場合は、医師や看護師などチームでの 介入を行う事で問題解決に繋げています。 (リハビリテーション室 髙橋 勇貴)

### 11月11日開催 第5回糖尿病教室

- ・「あなたの血糖コントロールは大丈夫ですか? ~合併症を予防するための血糖コントロール目標は?~」
- ・「食後血糖値の上がりにくい食品について ~GIを活用してみましょう~」

をテーマに開催致します。

どなたでもご参加できますのでお気軽にお越し下さい。



# でまっちゃり新人が聞いてみた!!

- Q1…医師を目指した理由は何ですか?
- A. もともとは生物系の研究者になりたかったのですが、臨床医になってしまいました。
- Q2…血液内科を専門として選ばれた理由をお聞かせ下さい。
- A. 免疫学が好きで、リウマチ学を専攻しようと 考えていたのですが、卒業後大学の血液グルー プに熱心に誘われて血液内科医となりました。
- Q3…私たち医療従事者は血液内科というものがなにを専門としているのかがわかりますが、 医療従事者ではない方に血液内科で知ってて もらいたいことはありますか?
- A.入院では、白血病、悪性リンパ腫、多発性骨 髄腫といった血液の癌を主に診療しています。 外来では、貧血や血小板減少、多血症の方 などを診療しています。





- 血液内科部長 高橋 強志
- Q4…患者さまに対してなにか心がけていることは ありますか?
- A. 誠実な応対を心がけています。
- Q5…では最後の質問です。好きなご飯のおかずは 何ですか?理由もお聞かせください。
  - A.カレーが好きです。以前はよく自分で作っていました。スパイスを組み合わせて毎回 独自の味を作りだすのが面白いです。

このコーナーでは当院に` 入職した職員を紹介します。

ありがとうございました。 それではまた次号でお会いしましょう。

