

H・E・C サイエンスクリニックニュース

発行所
医療法人社団 一洋会
磯子区洋光台4-1-4-102
☎ 045-831-0031
発行人 平尾 紘一
<https://www.hecsc.net/>

糖尿病シリーズ教室再開のご案内

～新型コロナの影響でしばらくお休みしていました「糖尿病シリーズ教室」ですが2025年より再開いたしました～

糖尿病と共に生きる方はどなたでも参加できます。毎回それぞれのスペシャリストが講義をし、ご自身でもいろいろな実践を通して体験ができる教室です。ご興味がある方は是非ご参加ください！

糖尿病シリーズ教室とは

こんな教室です。

- ☆ 食べ方を体験しましょう
- ☆ 血糖をはかってみましょう
- ☆ 動く事を楽しみましょう
- ☆ 気になることを質問しましょう



★糖尿病シリーズ教室は、全8回(4000円+α)です。

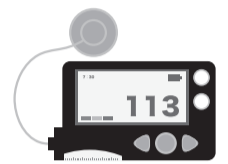
- | | | | |
|-----|-------------------|----------|-----------|
| 第1回 | 開講式・心構え・オリエンテーション | 検査は何のため？ | 検査技師 |
| 第2回 | 糖尿病の食事・歯周病とは | | 栄養士・歯科衛生士 |
| 第3回 | 効果的な運動の仕方は？ | | 理学療法士 |
| 第4回 | 私の薬は何のため？ | | 医師 |
| 第5回 | 聞いてみましょうこんな事 | | 看護師・薬剤師 |
| 第6回 | 食事の応用編 | | 栄養士 |
| 第7回 | やっぱり気になる | | 医師 |
| 第8回 | 作ってみましょう(10:00集合) | | 調理実習・閉講式 |



- 実習費用は別途1100円かかります
- 参加申し込み・質問等は 糖尿病管理室 三井・看護課 松村
- または 栄養士までお声かけください

インスリンレディ会・はまっこ 合同勉強会のお知らせ

- ☆会場：ヘルスエディケーション研修センター
- ☆日時：2025年3月22日(土)
- ☆時間：14:30～16:00



- 出産後1型糖尿病になったナースの話
- G7、リブレ2、ノボペンエコー、インスリンポンプなどの最新機器の話
- スモールディスカッション等

参加希望の方はサイエンスクリニックスタッフまでお声かけください
勉強会当日 お車でのご来場はお控えください。

「糖尿病初診教室」のおしらせ 初心に帰って学びたい方

ご参加お待ちしております。



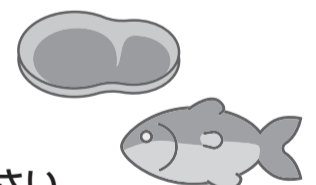
初めて糖尿病でHECサイエンスクリニックに
受診なさった方は、是非ご参加ください。

4月4日(金) 13:20～15:00 (受付13:00～)
HECサイエンスクリニック療養指導室にて

(詳細は職員にお尋ねください)

「楽々ランチ」のおしらせ

- ★3月5日(水)「肉」
- ★4月9日(水)「魚」



12:00～12:30にお出でください
ヘルスエディケーション研修センター2階
費用 1100円(税込) (ワンポイント指導あり)

(※申込、詳細は栄養士にお尋ねください)

「OK教室」のおしらせ

- ★3月19日(水)「健康的に そしてダイエット!!!」
- ★4月18日(金) お楽しみに♪

10:30～11:30 (受付10:10～)
ヘルスエディケーション研修センター1階

(※申込、詳細は栄養士にお尋ねください)

診療案内

		月	火	水	木	金	土
9:00～	一般	杉山 吉本	前田一	柴田 南(糖)	柴田 前田一 前田聡子	郷内 前田一 前田聡子	前田聡子 前田一
12:00～	予約	前田一(糖) 柴田(糖)	郷内(糖) 吉本(糖) ◎住田	郷内(糖) ●加藤		柴田(糖)	菊池(糖) (2週)杉山 (3週)本多
15:00～	一般	前田聡子	吉本			前田聡子	
17:00～	予約	☆柴田(糖) (2・4週) ☆前田聡子 《前田一》	☆郷内(糖) 吉本 《前田一》	北村(糖) 海老名(循) (※予約診療のみ)	休診	前田一(糖) ☆郷内(糖) ☆前田聡子	休診
17:00～ 18:30	一般・ 予約	休診	前田一	北村(糖) 海老名(循) (※予約診療のみ)		前田一	

(糖=糖尿病予約、循=循環器予約)

- ※水曜日15時～18時30分の診療は、全て予約診療となります。
- ※予約の変更は14時～17時の間に受付します。
- ※☆印午後の郷内医師の診療は16:30まで、柴田医師・前田聡子医師の診療は16:00までです。
- ※◎印の火曜午前の住田医師は、内視鏡検査と消化器便秘外来を担当いたします。
- ※●印の水曜日午前の加藤医師は、腹部超音波検査外来を担当いたします。
- ※月曜のみ 14:00～16:30受付になります

※サイエンスクリニックニュースのご意見・ご感想がありましたら、院内にあります「クリニックニュースへのご要望・ご意見箱」にご投稿ください。

美味健康



今回は第3回 OK教室のレシピをご紹介します

かんたん!ヘルシー! ヨーグルトポムポム

<栄養量>

	ケーキのみ(1/8切)	盛合せ
・エネルギー	109kcal	140kcal
・たんぱく質	3.3g	3.8g
・脂質	6.1g	6.6g
・炭水化物	12.3g	20.5g
・食物繊維	1.2g	3.4g
・食塩相当量	0.1g	0.1g

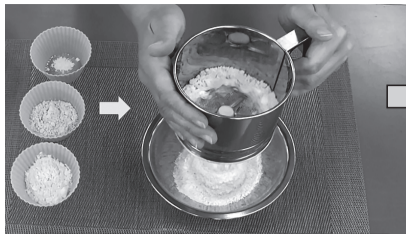
<材料 1本分>

- ・小麦粉..... 30g
 - ・大豆の粉..... 20g
 - ・ベーキングパウダー..... 小1/2
 - ・りんご..... 250g
 - ・レモン汁..... 小1
 - ・卵..... 2個
 - ・パルスweet..... 大3
 - ・プレーンヨーグルト..... 100g
 - ・オリーブ油..... 大3
 - ・牛乳パック空箱..... 1個
- 盛合せ用
- ・SUNAOアイス..... 1個
 - ・キウイフルーツ..... 1個
 - ・りんご..... 160g
 - ・シナモン・粉糖..... 少々

※今回使用した市販品



<作り方>



粉を合わせてふるっておく (小麦粉・大豆の粉・ベーキングパウダー)



<飾り用> <生地に混ぜる> 切ったりんごを飾り用1/3と生地用2/3に分けてレモン汁をかけておく



①卵を割りほぐし、よくかき混ぜる。②パルスweet③プレーンヨーグルト④オリーブ油の順に入れながらしっかりとかき混ぜる。



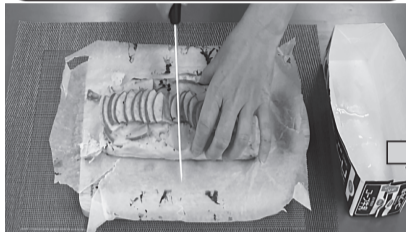
ふるった粉類を3回に分けて加える



りんご(生地用2/3個)を加えて型に流し入れる。



オーブンを170℃で予熱し、40分焼く



竹串をさして焼き具合を確認し冷ます冷めたら8等分する



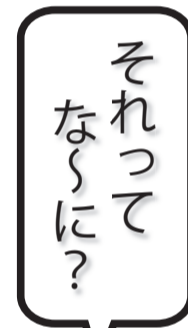
低糖アイス(SUNAO)や果物を盛り合わせ、シナモン、粉糖を少々振りかける



ヨーグルトポムポムの出来上がり

爪の切り方は、足と手では違います。手の爪は「バイアス切り」として指先のカーブに合わせて切ります。足の爪は、指の先を守る、歩行や運動のときにかかる体重や衝撃を受けとめるという働きがあります。足の指の骨は、指先まで長さがありません。その足りない骨の代わりを爪が補っているのです、爪には絶えず強

当院では、足趾間や爪の白癬症、足の変形や胼胝、足潰瘍および足壊疽などの足病変予防の一環として、臨床検査技師が生理検査の際に、糖尿病患者さんの足の観察を行っています。足の観察時に爪の状態も確認しますが、手の指と同じように爪を丸く切っている方、器用に短く切っている方、爪が肥厚している方、まき爪の方など様々な爪を見かけます。足の爪はどのように切っていますか?



い負荷がかかっています。そのため、足の爪の長さは「指と同じ長さ」で、爪の形は足の指の形にあわせて「スクエアオフ」爪の先は平らに・角を少しだけ落とした形に切ることで、まき爪などの変形や爪周囲炎といったトラブルを予防することができま

す。すでにまき爪や爪が厚くてご自身で切りにくい方は、自分で無理に切ろうとせず、医療機関などで切ってもらいましょう。



生薬の紹介 その5

生薬とは、植物の葉、茎、根などや動物、動物のなかで、薬効があるとされる一部分を加工したものであり、漢方薬の原料となるものです。漢方薬とは漢方医学の考え方にもとづき、基本的には2種類以上の生薬を定められた量で組み合わせられたことです。

8味地黄丸には「ジオウ」「ブクリョウ」「タクシヤ」「サンシュユ」「サンヤク」「ボタンピ」「ケイヒ」「フシ」

主成分である「ジオウ」はアカヤジオウの根(乾ジオウ)またはそれを蒸したもの(熟ジオウ)です。特異なおいがあり、味は初め甘く、後に僅かに苦いと言われています。補精・強壯・止血作用があり、八味地黄丸の他に7種の漢方薬に配合されています。

8種の生薬が含まれています。疲労、倦怠感が著しく、尿利減少または頻数、口渇し、手足に交互的に冷感と熱感のある症状に効果があるといわれています。糖尿病神経障害のしびれ、疼痛、冷感などの自覚症状の改善や再発性の膀胱炎、慢性前立腺炎、前立腺肥大症、高齢者の夜間頻尿などに適応があります。

認知症予防運動 1

①グーチョキパー・②パーチョキグー運動



『エクササイズ』

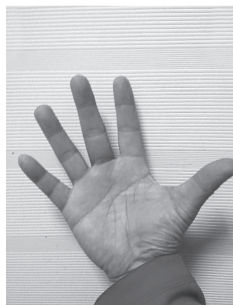
①⇒



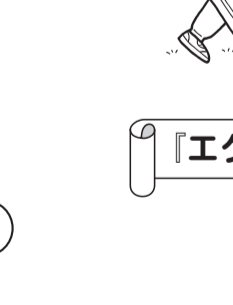
⇒



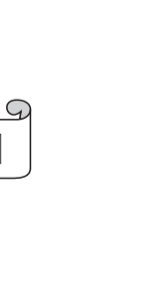
⇒



⇒



⇒



①グーチョキパーを5回行った後に②パーチョキグーを5回行います

指運動の具体的な効果

指先を動かす運動は、ご高齢者の脳の活性化や認知症の予防だけでなく、運動機能を高める効果が期待できると考えられます。

脳の活性化・認知症予防

手や指を動かすことで脳に刺激を与えることができます。特に複雑な指の動きは脳の前頭葉を活性化させ、思考や記憶、判断力に与える脳の部分を活発にします。指を動かす運動は、脳の働きを促進し認知症予防に役立つと考えられています。

グーチョキパー (パーチョキグー) と声を出して行くとスムーズに指が動きます