



5月となりました。

半袖で風を感じることも多くなり始めたのではないのでしょうか？

…となると「二の腕が気になる」という声が上がります。何より夏に向けて少しダイエットを始める方もおられるかもしれません。以前にもありましたが、そんな方によく話題になった『低炭水化物ダイエット』について説明させていただきます。このダイエットは『「ごはん・パン・麺」をやめるが「お肉・お魚」等は変わらず』食べるものです。特に糖尿病の患者さんでは、炭水化物＝糖分でもあり血糖値を強く上昇させることから大変人気のあるダイエット方法です。

このダイエットの特徴は『簡単で早く痩せられる』ことです。例えば、ご飯を半分にするなどにより簡単に確実にカロリーを減らすことができます。実際、きちんとした医学的な研究でも痩せるスピードが速いことが示されています。その一方で、リバウンドしやすく、お肉等を多く食べることもありコレステロールが高くなることがあります。そして、残念ながら日本人ではその傾向が顕著なようです。

体重を減らすことは大変なことです。ですから、あせらず『ゆっくり(生活)習慣を変えること』を心がけ新しい自分になることを目標にダイエットされることをお願いしたいと考えています。

夏に向けてダイエット頑張ってください！

総院長のひとりごと

院長 拝

大型連休のある5月です。

病院勤務時代はカレンダーのお休みとは無縁だったな～とこの時期いつも思い出します。

新しく入った職員も仕事に少しずつ慣れてきました。あたたかく見守っていただけると幸いです。

気候が安定してくると、外出の機会も増えてきます。

「紫外線に注意」とコマーシャルでも流れていますが、糖尿病患者様に限らず、「熱中症に注意」の季節でもあります。さわやかな風心地よい気候に、「まさか」と思いがちですが、乾燥しているため発汗に気が付かないことがあります。

こまめな水分補給を心がけ、爽やかな季節を楽しんでいただきたいと思います。

師長のつづやき



看護師Sのひとこと

5月がやってきました。新しいメンバーを迎えて1ヶ月です。4月は新年度ということでみなさんの周りでも変化のある時期なのではないのでしょうか。新しく入る側、迎え入れる側、双方が疲れてくるころかと思います。勤務先のシステムが変わった、とお話し下さった方もいらっしゃいました。暑すぎる季節になる前に充分休息をとりたいですね。

先日、自転車が壊れました！子どもを後ろに乗せて走行中だったのでびっくり。頑張って10年動いてくれた自転車と別れ新入りを迎え入れました。メーカーが違うから若干乗り心地が違います。これもまた変化。少しずつ慣れていこうと思っています。

☆☆今月のお知らせはありません☆☆



最後までお読みいただきありがとうございました。



これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

第84号もお楽しみに！

