



浜 川 ハ 通 信

30年4月1日
54号発行

浜通り訪問リハビリステーション



こんにちは。春の暖かな陽気は何かしてみたいなと感じさせてくれるような季節がやってきました。もしかしたら、花粉症に悩まされる季節でうんざりだという方もいらっしゃるかもしれません。今回は全国で1000万人以上となったといわれる糖尿病の経過に関する知識をもう一度振り返りたいと思います。

糖尿病の経過について

利用者さんのお宅に訪問に行くと、「戦争の時に食べた白いご飯に塩をつけたおにぎりが人生の中で一番美味しかった」という話を聞いたことがあります。私の世代からすると食べ物が無かった時代を経験したことが無いため想像もつかない話です。現代はコンビニで24時間いつでも食べ物を手に入れることができ、食そのものが半欧米化され、このような食生活の変化は糖尿病になりやすい要因の一つです。美味しいものは幸せを感じさせてくれる大切なものですが、身体的な健康を基準におくと栄養面を気にしない生活はお勧めできません。是非、下の表の経過を押さえてもらい食事や運動習慣に気をつけた生活を送るようにしてみてください。

