

ゆとり

第57号

発行日:2023年01月20日
発行:広報委員会 院外広報担当

* * Topics * *

TOPICS 1 2022年度上期 入院アンケート結果

TOPICS 2 GI値について学ぼう

TOPICS 3 コロナ禍の花粉症対策



TOPICS 1 2022年度上期 入院アンケート結果

当院ではサービス改善の目的として、入院患者様に対してアンケートを実施しております。2022年度上期（2022年4月～9月）の結果がまとまりましたので一例をご紹介します。アンケート結果の詳細をご覧いただく場合は、右記のQRコードよりご参照ください。



●入院中のスタッフ対応について（医師）

非常に満足	やや満足	普通	やや不満	非常に不満
368	62	122	5	0
66.1%	11.1%	21.9%	0.9%	0.0%

ここでは、“医師”の結果を掲載していますが、“看護師”や“看護助手”についてもほぼ同様の結果となりました。

●今回当院を利用し、ご家族や友人にすすめるか？

強くすすめる	すすめると思う	どちらともいえない	あまりすすめない	絶対にすすめない
79	310	98	2	1
16.1%	63.3%	20.0%	0.4%	0.2%

一部厳しい評価ではありますが、多くの方に満足いただけている様です。今後もスタッフ一丸となってサービス向上に努めて参ります。



医療法人積仁会
島田総合病院

〒288-0053
千葉県銚子市東町5番地の3
TEL. 0479-22-5401 FAX. 0479-23-3613
URL <http://www.shimada-hsp.or.jp/>



当院ホームページ用QRコード

血糖値が気になる方！『GI値』って知ってますか？

私たちが食べ物を口にすると、食品に含まれる成分が消化吸収され、一部は糖分となり血液中を流れます。この血液中に含まれる糖分の濃度を血中のブドウ糖濃度と呼びます。糖分は体を動かす重要なエネルギーですが、急激に増えると体に好ましくない反応を引き起こします。血中のブドウ糖濃度を下げようとして**インスリン**と呼ばれるホルモンが過剰に分泌されるのです。健康を考えるうえでは、**血中のブドウ糖濃度は上げすぎず、下げすぎず一定の幅に抑えることが大事です。**

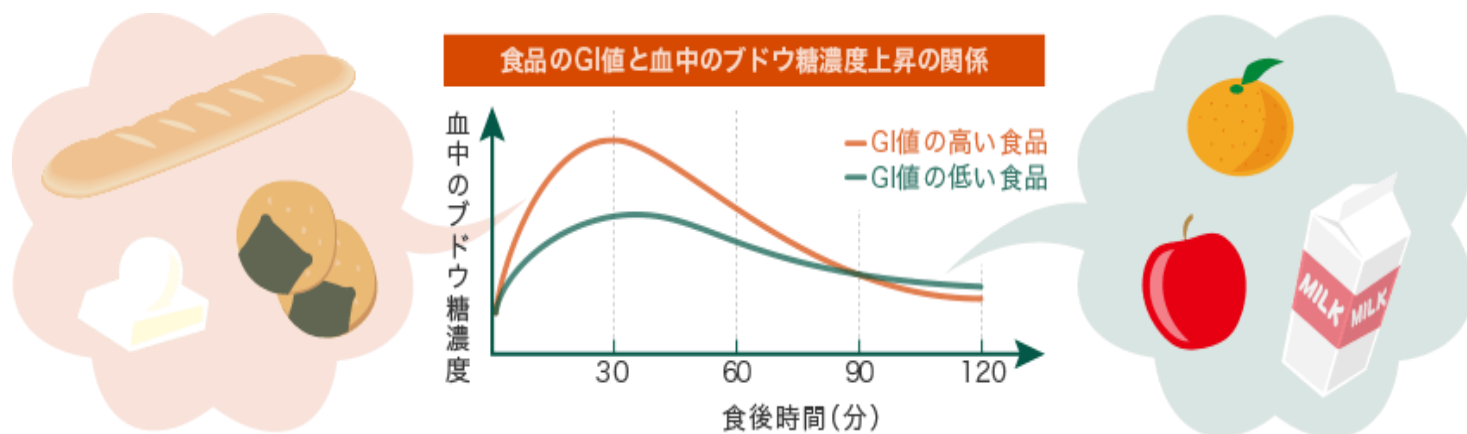
そこで着目すべき指標が、食品に含まれる糖質量とは別の**GI値**というものです。

GI値はGlycemic Index（グライセミック・インデックス）の略で、食品に含まれる糖質の「**吸収の度合い**」を示すものです。

血中のブドウ糖濃度はGI値が高い食品を食べた時ほど急激に上昇してしまいますが、GI値の低い食品ほどおだやかに上昇します。

血中のブドウ糖濃度が気になる人は、食品に含まれる**糖質量**に目が行きがちですが、同じ糖質量を含む食品を食べても血中のブドウ糖濃度の上がり方は異なります。

食後の血中のブドウ糖濃度の急激な上昇を抑える観点で、**GI値の低い食品に着目することこそ重要**と言えるのです。



～血糖値が上がりにくい食べ物とは？～

『血糖値が上がりやすいのは、カロリーの高い食べ物だ』と考えている人が多いと思いますが、必ずしもそうとは限らないのです。

一般的に、血糖値が上がりやすいのは、すぐエネルギーになりやすいご飯やパン、果物、砂糖などの炭水化物の多い食事と言われています。ついでタンパク質の多い、肉類や魚介類、卵、乳製品など、そして**油の多い食品**が続きます。

しかし、血糖に影響するからといって、炭水化物を食べないと、栄養バランスが悪くなるうえ、食事の満足感が得られないため、かえってタンパク質や脂肪などを過剰に摂りすぎてしまうことにつながりかねません。

血糖値の正常値

空腹時血糖値 **99mg/dl以下**

食後2時間血糖値 **140mg/dl以下**

～様々な食品のGI値～

穀類

食パン	91
ご飯	87
うどん	80
コーンフレーク	75
クロワッサン	68
スパゲティ	65
中華麺	61
オートミール	55
全粒粉パン	50

同じパンでも、ライ麦（全粒粉）パンなら低GI、食パンなど白いパンなら高GIにあたります。

ご飯は87とかなり高め。麺類ではうどんが高GI、スパゲティと中華麺が中GI。白っぽい食品が高GIな気がしますね。

豆類

こしあん	80
油揚げ	43
豆腐	42
豆乳	23

タンパク源になる食品は全体的に低めです。

肉・魚介類

さつま揚げ	55
はんぺん	53
かまぼこ	51
ベーコン	49
牛豚合挽き肉	46
ラム肉	45
イカ、エビ	40

卵・乳製品類

生クリーム	39
ヨーグルト	36
プロセスチーズ	31
鶏卵	30
牛乳	25

砂糖をたっぷり使って作られているジャムは高GI値。キウイやバナナも意外と高め…。

GI値が70以上の食品を高GI食品、56～69の間の食品を中GI食品、55以下の食品を低GI食品と定義しています。

野菜類

じゃがいも	90
人参	80
トマト	30
なす	25
レタス	23

海藻類

ひじき	19
わかめ	15
もずく	12

きのこ類

えのき	29
しいたけ	28
しめじ	27
なめこ	26

きのこ類や海藻類はほぼすべてが低GI、野菜もGI値は低いので、野菜を先に食べる『ベジファースト』が良いとされている理由がわかります。

上白糖の代わりにメープルシロップを使って料理してみるのもいいですね。高カカオチョコレートは意外と低GI食品なのです。

果物類

いちごジャム	82
キウイ	58
バナナ	56
いちご	29

菓子類

上白糖	109
ドーナツ	75
メープルシロップ	73
プリン	52
チョコレート	49

～まとめ～

低GI食品を食べると、血糖値の上昇がおだやかになるので、血糖値が気になる方にオススメです。血糖値の上昇がおだやかになることで糖を脂肪に変える物質（インスリン）の分泌を抑えることによって脂肪の形成が抑えられます。

低GI食品は腹持ちがいいので、食べ過ぎてしまいがちな方の間食としても◎。

また、次の食事の血糖値の上昇も抑えることが期待されています。

どの食べ物が低GI食品かを知るだけでも良い食生活につながります。

カロリー計算などと同じように日常の生活に取り入れてみましょう！

コロナ禍での自分でできる花粉症対策

外出時

- 鼻をかむ前に手指消毒を徹底
- サングラスやメガネ、マスクを着用



帰宅時

- 衣類や髪をよく払って家に入る
- 手洗い後、洗顔・うがいをしてから鼻をかむ



室内

- 換気は窓を小さく開けて短時間に
- 空気清浄機は部屋の出口付近に設置



【外出時】

ウイルス感染のリスクを減らすために、鼻をかむ前の手指消毒が勧められます。手指消毒は70%以上のアルコールにより20～30秒が推奨されますが、15秒以上でも有効です。アルコールが乾くまで擦り込んでから顔をさわりましょう。また、サングラスやメガネ、マスクを着用しましょう。ただし、風の強いときは効果が下がるので注意が必要です。

【帰宅時】

衣服や髪をよく払ってから家に入りましょう。ウイルスのことも考慮して手洗いを最初に行った後、洗顔、うがいをしてから鼻をかみましょう。

【室内】

「花粉情報」などで花粉の飛散情報を確認しながら、花粉が多い日は窓や戸を閉め、ふとんや洗濯物の外干しは避けましょう。換気をする際は、窓を小さく開けて、短時間に留めたほうがよいです。なお、花粉が多く付着している、窓際の掃除は丁寧に行ってください。また、空気清浄機は花粉症に有効です。部屋の出口付近に設置するほうが有効性が高いとされています。

コロナ禍の花粉症対策グッズ

メガネ

花粉症用メガネを着用
(効果は落ちるものの、通常のメガネでも可)

鼻洗い

鼻を生理食塩水で
きれいに



マスク

サージカルマスクを着用

スイッチOTC薬

内服薬を使用

花粉症バッジ

周囲に「花粉症」と知らせるバッジを着用

●メガネ

通常のメガネでも目に入る花粉量は減りますが、周囲に枠のある花粉症用メガネで花粉量が少なくなるとされています。

●鼻洗い（鼻うがい）

鼻を生理食塩水などできれいにすると有効だとされています。

●マスク

普通のサージカルマスクで十分です。

●スイッチOTC薬

市販薬でも眠気の少ない内服薬が使えます。薬剤師に相談してみてください。

●花粉症バッジ

新型コロナ感染拡大で、公共交通機関などでくしゃみやせきがしにくい方向けに、花粉症であることをアピールできます。



参考・引用：Yahoo!JAPAN



花粉症とオミクロン変異ウイルスの症状を比べると、花粉症でよくみられる、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどはオミクロンにもあらわれます。花粉症であるかどうかは、医師が血液検査などの結果をもとに総合的に診断しますので、早めに相談してみてください。