

## 第61回日本糖尿病学会

5月下旬、東京国際フォーラムで開催された、第61回日本糖尿病学会年次学術集会に参加しました。

今年のテーマは、「糖尿病におけるサイエンスとアートの探究」でした。

目覚しく進歩している糖尿病治療について、多くの職種を交え、さまざまな内容で講演、シンポジウム等が行われていました。興味深い内容のテーマが多く、広い会場を移動するだけで、とても良い運動になりました。眼科のセッションでは、糖尿病科と眼科の連携をテーマにディスカッションが行われ、「糖尿病連携手帳」をうまく使い、患者様の治療の状況を把握する有効なツールであったという報告がありました。当院でも、今以上に、連携がうまく行くよう調整していく必要があることを学びました。

私は、看護面接を導入した看護実践の振り返りをテーマに、糖尿病療養指導のセッションで発表を行いました。発表会場では、症例を通して、多くの方と糖尿病療養について意見交換をすることができました。

学会で得た知識を今後の療養指導に活かし、患者様の糖尿病療養を支えて行けるよう、努力していきたいと思えます。

糖尿病看護認定看護師 川島 幸美



## 運動療法の「なぜ」がわかる ～夏場の運動療法で注意すべき熱中症とは～

人は、汗をかくことで体温調整をします。夏場の運動で大量の汗をかくと、体は脱水傾向により、汗をかきにくくなります。

この状態になると、体内に熱がこもり熱中症に至る恐れがあります。そのため、熱中症予防にはタイミングと水分が重要です。運動を行うときは、日中や炎天下を避け気温が上がりにくい朝や夕方にスケジュールをする工夫をしてみると良いでしょう。

運動を開始する前には 300～500ml 程度の水を摂り、運動中や運動後もこまめに水分を摂るようにしましょう。

高齢者は、口の渇きに気づきにくいいため、早めの水分補給を心がけましょう。



監修：田村好史 順天堂大学国際教養学部  
グローバルヘルスサービス領域 教授

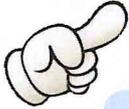


# 食中毒を予防しましょう！



温度も湿度も高くなるこの時期は、食中毒菌が繁殖しやすい季節です。

今回は、食中毒予防の3原則をもとに、家庭での食中毒予防のポイントについてご紹介します。また、食中毒にならないためには、手洗いの徹底や免疫力が下がらないよう、体調管理も大切ですので、十分に注意しましょう。



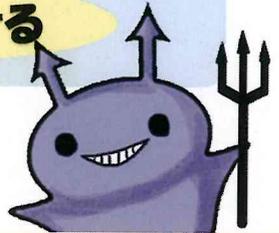
## 食中毒予防の3原則

管理栄養士 笹川 真紀

つけない

増やさない

やっつける



## 食中毒予防のポイント

### 買い物をする時

- ①新鮮なものを選ぶ。
- ②温度管理の必要な食材は最後にカゴに入れる。
- ③肉、魚はそれぞれ分けて包む。
- ④寄り道せずまっすぐ帰る。



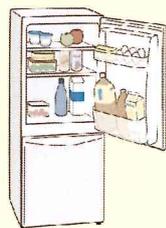
### 料理をする時

- ①よく手を洗う。
- ②器具は消毒する。
- ③ふきんは清潔なものに交換する。
- ④加熱は中まで十分に作る。  
※目安は中心部分の温度が75℃で1分間以上！



### 家庭での保存

- ①帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れる。
- ②冷蔵庫・冷凍庫に入れる食材は7割程度にする。  
※詰め込みすぎや過信は禁物！
- ③肉・魚は汁がもれないようにしまう。



### お食事が残った時

- ①手洗い後、清潔な器具と容器で保存する。
- ②早く冷えるよう小分けにする。
- ③時間が経ちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。
- ④温め直す時は、中まで十分に加熱する。