



## 結局どんな食事がいいの？

医師 喜多 理香



ゆげメディアだよりをご覧の皆様、こんにちは。

医師の喜多理香です。本日のテーマは“食事”にしました。

最近、気軽に、でももう少し健康的な食事にできないか・・・と考える機会がありました。食事やダイエットについて、情報が余りある昨今ですが、医学的な側面から、皆様と共有し少しでもお役に立てれば幸いです。



まず、食事を見直す時には、①痩せたいのでダイエットしたい、②病気になるよう健康のため、③体型維持・・・などの目的があると思います。我々医師が患者さんに提供する情報は、その時点において根拠を持って正確性が高い必要がありますので、例えば①であれば、ある食事療法を行えば、その食事を食べていない人に比べて間違いなく多くの人が痩せることを証明する必要があります。間違いなく多くの人というのは、痩せた人の割合が、「食事療法を行った人：そうでない人＝51人：49人」の様な微妙な差ではダメという意味で、統計学という分野での決まりに従います。



まず、そのようなきちんとした根拠を持つ食事療法は少なく、巷で広がる「これを食べて痩せました！」は多くが正確性に乏しい情報になります。また、きちんとした根拠を示そうとした食事療法にも課題があり、(ここで結論を述べることにはなりますが、)どんな食事が良いのかははっきりしていないことが、逆にわかっています。

その中でも確からしいことは以下です。

- 身体に良いとされるものを増やし、悪いとされるものを減らすべき。

身体に良いもの	野菜・果物・豆・ナッツ、全粒穀物（オーツ麦や玄米）
身体に悪いもの	赤身肉・加工肉・砂糖・塩・アルコール・不健康な脂肪 (良い脂肪は、魚・ナッツ・アボカド・オリーブの脂肪)

- 自身の体型と活動度に見合った摂取カロリーに抑える。
- 自分の食事パターンを把握し、自分に合った食事療法を継続する。

結局、減らした分は別のもので補ってしまうため、ファストフード・スナック・ジュース・アルコールを避け、肉・バター・チーズ・塩・砂糖を減らし、精製穀物を全粒穀物に置き換え、野菜・果物・豆を増やすというのがシンプルな回答です。

今回、「なーんだ、知っていることばかり」と思われた方は多いかもしれませんが、お伝えしたいことは、食事療法はこれだけ食べていれば万事OK!といった方法はなく、普段からコツコツと意識的に、健康的な食事を増やし悪いものを減らすようにし、それを自分なりの方法で継続すること、ただそれだけです。これが一番難しいですね!!!皆様一緒に頑張りましょう。





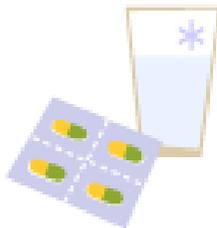
## くすりを正しく使うために

看護師 宮井 由里子

ふだん服用されているお薬は覚えておられますか？  
形や色などではなく、名前を覚えてほしいというお知らせです。  
カタカナで長くて覚えきれなかったら、はじめの3文字と、何に効果があるお薬かを覚えていただきたいです。

急にいつもの病院とは違うところに受診に行った時など、普段服用しているお薬の情報が大切になることもあります。

なぜ名前を覚えていただきたいのかというと、  
2011年3月に発生した東日本大震災の時、必要なお薬がお届けできなかった方が多数いらっしゃいました。病気の人たちはずいぶん不安だったと思いますが、医療関係者の方も戸惑われたそうです。



アメリカで、お年寄りを対象にした調査をしたところ、病院で新しい薬をもらった人の95%が医師に何の質問もせず、薬に関する情報も持っていなかったそうです。

今、ご自分が服用している薬は何のためか、何に効くのか、理解して管理するようにしましょう。



## ～お知らせ～

### 医師の不在のお知らせ

#### 【2月】

- ・2日(木) …………… 喜多医師
- ・6日(月)～24日(金) …… 辻岡医師
- ・9日(木) …………… 喜多医師
- ・21日(火) …………… 西川医師
- ・27日(月) …………… 一岡医師

#### 【3月】

- ・9日(木) …………… 西川医師
- ・10日(金) …………… 辻岡医師
- ・20日(月) …………… 西川医師
- ・25日(土) 27日(月) …… 大竹医師



### アイチケット順番受付について

アイチケットでの順番予約が8:30からお取りできるようになりました。また、アイチケットの予約からオンライン問診ができるようになりました。問診入力を受診までにお済ませください。

### 糖尿病月刊紙「さかえ」を試してみませんか？

現在12名定期購読されています。  
バックナンバーを無料でお渡しできますので、  
お気軽に外来看護師にお申し付けください。

