

白鳥病院だより



2025 年

11 月 1 日

発行：香川県立白鳥病院 〒769-2788 東かがわ市松原 963 電話 0879-25-4154

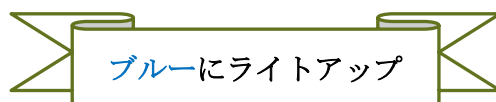
11 月 14 日は「世界糖尿病デー」です。

11 月 14 日は「世界糖尿病デー」です。世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため、2006 年に国連により正式に認定されています。さらには、11 月 14 日を含む 1 週間を「全国糖尿病週間」として、全国各地で健康相談、講演会、広報活動などを実施しています。「世界糖尿病デー」は現在、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。

11 月 14 日は、インスリンを発見したカナダのバンティグ博士の誕生日であり、糖尿病治療の画期的な発見に敬意を表し、この日を「糖尿病デー」として顕彰しています。

また、糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発運動として、我が国では各地で著名な建造物をブルーにライトアップして街頭での啓発活動を実施しています。当院でも、駐車場付近の明かりを鮮やかなブルー色にライトアップします。お時間のある方はぜひご覧ください。

白鳥病院カラープロジェクト



インフルエンザ予防接種を実施しています！

高校生以上の方は以下のとおりです。（中学生以下は小児科へお問い合わせください）

予約が必要ですので、電話又は中央受付でご予約ください。

（予約受付数の上限に達した場合は、予約受付を終了しますので、ご了承ください。）

自己負担額は年齢やお住まいの地域などにより、異なる場合があります。

●電話番号：0879-25-4154

●接種期間：令和8年3月31日（火）まで

【月曜日】14時～・15時～

【火曜日】14時～・15時～

【水曜日】14時～・15時～ ※12月の水曜日は実施していません。

☆救急患者対応等により、待ち時間が生じる場合がございます。あらかじめご了承ください。



病院食の紹介 ～ある日の糖尿病食（1600kcal）～

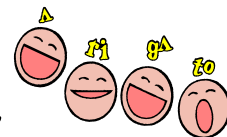
「糖尿病食」とは、適正体重を維持できるくらいの量で、主食・主菜・野菜がメインのおかずがそろった、「**量も質もバランスの良い食事**」と言い換えることができます。「絶対食べたらダメ」なものはありませんが、食べ過ぎは禁物です。食べる量や頻度は工夫しましょう。また、令和4年の県民健康・栄養調査では、香川県民の野菜の摂取量は平均244.5gでしたが、糖尿病の方もそうでない方も、**野菜は1日350g（小鉢で5皿、1食約120g）が目標です**。この日の昼食では、野菜を140g（主菜に60g、副菜に80g）使用しています。香川県は全国的にみても、糖尿病受療率、糖尿病死亡率が高い県です。食後の血糖値の急上昇を抑えるためにも、**主食よりも前に、野菜を“ゆっくりよくかんで”食べましょう！**



1食 538kcal たんぱく質 24.4g 塩分 1.8g（17食品使用）

♪参加者募集中♪

～生活習慣病（しつとこ）教室～



11月20日（木）午後2時～3時30分 「糖尿病について」

場所：白鳥病院2階大会議室 参加費 80～390円

＊ご希望の方は、事前予約が必要です。

外来Aブロック受付または主治医へお申し付けください。