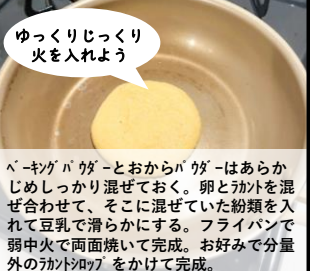
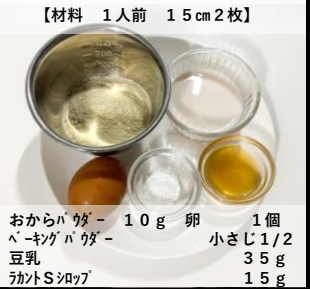


賢い間食を 高たんぱく
糖質OFF 考えよう！
4コマレシピ
どうしてもの時に！
糖質5g、150kcal以内の間食レシピ
おからパンケーキ



公式アカウント
LINE@
最新情報をお届け！

Instagram
follow us!

画像付きで耳寄り情報を配信中です！

令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症が分類変更になり、2類感染症から5類感染症になる見込みです。ここで5類感染症になるとどう変わるのか、感染症分類について振り返っておきましょう。

種々の危篤的な感染症から、インフルエンザのような身近な感染症まで分類によってどう取り扱われるかが異なります。現状新型コロナウイルス感染症は2類感染症相当との事で、検査や治療に公費が適用され、感染時あるいは濃厚接触者となった際には就業制限、待機期間が設けられています。5類感染症となった際に、完全に5類であるインフルエンザと同等の扱いになるのか、あるいは一部異なるのかはまだ確定していません。あるところもありますが、同等であれば検査は自己負担が生じることになり、就業制限、待機期間はなくならないです。治療薬については高額ですが、当初は公費適用継続の方針があります。5類感染症に変更となってもウイルス自体が変わるわけではないので、引き続きメリハリのあるマスク着用などの感染対策は続けた方が良いでしょう。

院長コラム
もうすぐ新型コロナウイルスは5類に...
5類
変わって何？
変わるとどうなる？

分類	代表的な感染症の疾患名
1類感染症	エボラ出血熱、ペスト、マールブルグ病
2類感染症	ポリオ、SARS、結核 新型コロナウイルス感染症
3類感染症	コレラ、腸チフス、腸管出血大腸菌感染 (O-157等)
4類感染症	A型肝炎、E型肝炎、狂犬病、黄熱
5類感染症	インフルエンザ、梅毒、麻疹 新型コロナウイルス感染症

	現在 (2類相当)	5類移行後
行動制限	あり	なし
検査費	公費負担	自己負担
医療費	公費負担	自己負担
入院勧告	あり	なし
ワクチン費用	公費負担	当面は公費で検討中
感染者数	全数把握	定点把握

感染症の動向を見ながら、これまでの生活の中で築き上げてきた感染対策の知識をもって、日常生活とうまく両立させていきましょう。

2類相当から5類へ

公費負担や行動制限など、大きく変わるところをまとめて確認

メリハリを持ってマスクや手指消毒を続けていけば◎

『わたしの血糖コントロール』

当院に通われている糖尿病患者さんの体重とHbA1cの推移について、ご本人の取り組みとコメントと一緒に紹介します。

F.Yさんの体重とHbA1cの推移

間食の菓子パンやミカン、芋などはやめた。ご飯は茶碗8分目までに調整した。土日に2時間のウォーキング、出張先でもなるべく歩くように心がける。

内服薬、食事指導を開始。もともと、あんぱんやクリームパンなどの菓子パンなどが、お菓子などでお頻りに召した。お頻りに召した。お頻りに召した。

数値を見ながら調整されて行かないように、最初は「最初はきつかったが慣れよう」と思っていた。数値を見ながら実践できた。HbA1cの結果と体重が改善された良い例でした。

食物繊維を知る

食物繊維には不溶性と水溶性に分類されます。それぞれの特徴を知れば、きっと便秘知らずに！

不溶性	腸の蠕動運動を促進する。腸内の水分を吸って膨らみ、有害物質を吸着して便として排泄する腸の掃除屋。	きのこ 全粒粉 こんにゃく
水溶性	脂質などを吸着し便として排泄する。血糖値の急上昇防止や、血中コレステロール値を下げる働きがある。	海藻 オクラ モロヘイヤ

不溶性・水溶性バランスよく含む食材

ごぼう アボカド 大麦(押し麦) オートミール

疲れやむくみ、腰痛予防に 大臀筋ストレッチ

①あぐら状態から右足を前に出して座る。

左右 30秒 キープ

リラックスして深呼吸

②上体を倒して、右のお尻が伸びていけばOK。深く倒すとより効果的。反対も同様。

息は止めずに吐く息で更に深く倒す

肩の力は抜く

※お尻、裏もも、外ももが伸びればOK!