

第35回健康セミナー

毎日ぐっすり眠っていますか？

糖尿病も睡眠障害もうつも

食事で改善できる

10月27日に玉谷クリニックにて開催しました

当日は多数の方々にご参加いただき、ありがとうございました。

今回のセミナーでは、糖尿病・睡眠障害・うつが互いに関係性の強い病気であり、日々の食事や睡眠の改善でよくなることを紹介しました。

食生活が乱れたり、睡眠が十分とれないと、肥満になり、糖尿病の発症や悪化につながります。食事では**糖質を摂り過ぎないこと、たんぱく質を十分に摂ることが糖尿病治療だけではなく、不眠やうつ**の予防に効果的です。

終了後のアンケートでは栄養指導に興味をもっていた方が非常に多くおられました。ご関心のある方は是非一度ご相談ください。

当院は今後もセミナーなどを通じて地域医療に貢献してまいります。次回も是非楽しみにしておいてください。



うつや不眠の対策に「食事」が重要な理由

◆ うつや睡眠障害に大きな影響のある物質



ご飯の量の目安



眠りやすい環境を作って良い睡眠を

