

# たかもりメテックだより

## 糖尿病について

最近CMなどで「血糖値」というワードをよく耳にしませんか？糖尿病はインスリンが正常に働かず血糖値が上昇してしまう病気で、予備軍も含めると5人に1人が発症時、若い人も増加傾向にあります。

## 糖尿病とは？

糖尿病は、インスリンの働きが不十分なために、血液中を流れるブドウ糖（血糖）が正常に細胞に送られず、血糖値が高くなってしまいう状態のことを言います。インスリンは膵臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲に保つ働きがあります。

## 糖尿病を引き起こす原因

インスリンの分泌が少ないなどの「体質」に、以下のような要因が重なった結果、引き起こされることがあります。

- ・食べ過ぎ、肥満
- ・運動不足
- ・ストレス
- ・加齢
- ・妊娠

## 症状について

- ・食べてもやせる
- ・お腹が減る
- ・空腹時にいらだつ
- ・多尿
- ・手足がしびれる
- ・喉が渇く
- ・体がだるい
- ・目がかすむ
- ・陰部がかゆい

実際は、ほとんどの人が**無症状**です！

## 合併症について

糖尿病になると、重篤な合併症が起きやすくなります。  
網膜症、失明、神経障害、腎症、腎不全、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞など

## 予防法について

- ・糖質を含む食品を控える
- ・食べる順序を気をつける  
⇒食事は野菜から先に食べる
- ・喫煙や過剰な飲酒はやめる
- ・日頃から運動を心がける

**毎日の食生活で控えめにしたい食品**

糖質の多い食品は血糖値が上がりがやすくなります。できるだけ控えることを心がけましょう。

<b>穀類</b> ● ごはん ● うどん ● そば ● コーンフレーク ● パン類 など	<b>飲料水</b> ● 炭酸飲料 ● 果汁飲料 ● スポーツドリンク ● 砂糖入りコーヒー ● 砂糖入り紅茶 など	<b>調味料</b> ● 砂糖 ● みりん ● ケチャップ ● 市販ソース など
<b>加工品</b> ● インスタント食品 ● 味付け缶詰 ● 佃煮製品 ● 冷凍食品 など	<b>アルコール類</b> ● ビール ● 日本酒 ● ロゼワイン など	<b>乳製品</b> ● 加糖ヨーグルト など
<b>イモ類</b> ● さつまいも ● じゃがいも など	<b>菓子類</b> ● スナック菓子 ● 洋菓子 ● 和菓子 など	<b>ワンポイント</b> ● ごはんやパンは半分にする ● 砂糖を完全に控えるのは難しいため半分に減らす方法をおすすめします。

# 岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 12:00	14:00 ~ 17:30
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも  
ご覧頂けます →



## 2018年11月

日	月	火	水	木	金	土
				1 午後休診	2	3 文化の日
4 終日休診	5	6	7	8 午後休診	9	10 午後休診
11 終日休診	12	13	14	15 午後休診	16	17 午後休診 ★小児科休診
18 当番医 ★小児科休診	19	20	21	22 午後休診	23 勤労感謝の 日	24 午後休診
25 終日休診	26	27	28	29 午後休診	30	

## 2018年12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 終日休診	3	4	5	6 午後休診	7	8 午後休診
9 終日休診	10	11	12	13 午後休診	14	15 午後休診
16 終日休診	17	18	19	20 午後休診	21	22 午後休診
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27 午後休診	28	29 終日休診
30 終日休診	31 終日休診					