

広報 12月号

# さくら前線

栄養課たより

## 「糖尿病対策」

今回は「糖尿病対策」と題して、話をしたいと思います。

11月14日は世界糖尿病デーです。

世界糖尿病デーは、糖尿病の脅威が世界的に拡大しているのを受け、世界規模で糖尿病に対する注意を喚起しようと、IDF【国際糖尿病連合】と世界保健機関【WHO】によって、1991年に開始され、2007年には国連の公式の日になりました。

11月14日は、1922年にチャールズ・ベストとともにインスリンを発見したフレデリック・バンティングの誕生日にあたります。インスリンの発見により、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとしています。

世界糖尿病デーのシンボルカラーはブルーです。全国糖尿病週間には、全国各地の建物など、ブルーにライトアップするイベントも行われます。

この日を中心に全世界で繰り広げられる糖尿病啓発キャンペーンは、糖尿病の予防や治療継続の重要性について周知する重要な機会となっております。

糖尿病対策の基本は、適度なエネルギー量でバランスよい規則正しい食事です。



- ① 適正体重を保ちましょう。
  - ② 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて、野菜から食べる習慣をつけましょう。
  - ③ よく噛んで食べましょう。
  - ④ 腹8分目でストップしておきましょう。
  - ⑤ 夜遅く、寝る前には食べないようにしましょう。
  - ⑥ 食後少しでも歩きましょう。
- ちょっとしたことですが、毎日の心掛けが大切です。食品中に含まれる隠れ油やアルコール、おやつの過剰摂取に注意し、塩分にも注意しましょう。

### ■特定健診（対象40歳から74歳）で体をチェック

#### 特定健診でわかること

身体計測



BMI値（メタボ度）  
25以上

血液検査



空腹時血糖値  
126mg/dl以上

糖尿病の可能性が高くなります

尿検査



尿中ブドウ糖量  
陽性（+）

### 特定健診を必ず受けましょう

特定健診は、一度だけ行ってもあまり意味がありません。一年に一度は行き、前回との結果を比較検証しましょう。

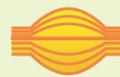


### 糖尿病発症のメカニズム

すい臓のB細胞  
インスリン分泌低下  
(十分につくられない)

インスリンの働きが不足

インスリン抵抗性の増大  
(効きが悪い)



筋肉

糖の取り込みが低下



肝臓

高血糖 糖尿病



血管

血管が障害されて、足の壊疽や心筋梗塞、脳卒中などの合併症を起こす。失明や透析にいたることも。



## お知らせ

### 医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただきます。

### 健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

### 申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



## ニュース 吾妻

### ★中之条町商工祭開催される★

11月6日(日)、ツインプラザ特設会場にて中之条町商工祭が開催されました。

仮面ライダーギーツ ショーや、ZEROSEN ダンスショー、上州中之条太鼓などのイベントの他、食料品や衣料品などの即売会も行われました。



## 診療案内 (12月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療① 肛門科	午前	-	-	-	-	笹口※1	-
	午後	-	-	-	-	休診	休診
総合診療② リハビリ	午前	大井 (群大)	河原 (群大)	瓜田	中澤 (群大)	瓜田	(群大)
	午後※2						休診

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで  
休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※1 第2・4金曜日となります

※2 訪問診療・健診対応となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。

※ 12月休日当番医は、11日(外科)・25日(外科)・29日(内科)となります。

※ 年末年始休診日：12/30～1/3

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>