



すこやか通信



創刊号

今月のテーマは糖尿病です。



糖尿病には1型と2型があります。



1型

膵臓でインスリンを作る細胞が破壊されたため、注射でインスリンを毎日補給しなければなりません。



治療の目標

血糖値をできるだけ正常に近づけ、合併症を防ぐこと。



2型

中高年に多く、これは生まれつきの素質に過食・肥満・運動不足・ストレスなどの生活習慣が加わって発病の原因となる糖尿病で、日本人の糖尿病の95%を占めています。

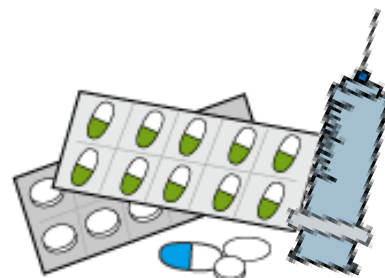
糖尿病の治療の基本になるのが、



食事療法



運動療法



薬物療法

今回は食事療法を取り上げます



第1の原則

摂取エネルギー量の調整

第2の原則

糖質・たんぱく質・脂肪をバランスよくとる

バランスよく食べる心がけをしましょう



第3の原則

ビタミン・ミネラルを十分に補給する

糖質、たんぱく質、脂肪のエネルギー量は？

それぞれ1グラム当たり、糖質は4キロカロリー、たんぱく質は4キロカロリー、脂肪は9キロカロリーのエネルギー量があります。脂肪を摂りすぎないように心がけましょう。

1単位はなぜ80キロカロリー？

80キロカロリーという数字は、白身魚の魚の切り身1人前、鶏卵1個、りんご(小)1個など多くの食品の常用量が80キロカロリーとなっているため、交換の1単位になっています。

1日に必要なエネルギー量の求め方	●2型糖尿病では、1日に必要なエネルギー量(キロカロリー)は標準体重と仕事(運動量)を元にして計算します。
運動量の目安(体重1kg当たり)	●例えば、成人では標準体重が60kgで、事務的な仕事をしている人の1日のエネルギー量は次のようになります。



60kg(体重) × 30Kcal(運動量)
1800Kcal(一日のエネルギー量)
kcal:キロカロリー

1日のエネルギー量 = 標準体重 × 運動量

軽労働	25~30kcal	中労働	30~35kcal	重労働	35kcal以上
-----	-----------	-----	-----------	-----	----------

特定健康診査を受けましょう！
 特定健康診査は、生活習慣病の前段階である、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状態にある方や予備群の方を選び出し、生活習慣改善のための指導(特定保健指導)を行います。
 40才~75才の方は各医療保険者が行う特定健康診査を年1回の受診をおすすめします。
 みなさんの健康のために**必ず受診**しましょう。

★当院では山根院長ほか大野先生(月・水・金予約制)で糖尿病の検査・治療を受ける事ができます。

糖尿病の検査
 血糖、尿糖、HbA1c(1~2ヶ月の血糖値の平均値)、糖負荷試験(要予約)などが当院で行えます。

外来診療表

平成23年4月1日 改訂

		月	火	水	木	金	土
午前	9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後	2時~5時	○	○	○	○	○	○
夜診	5時~6時	○	○	○	○	○	×

		月	火	水	木	金	土
午前	総合外来(外科・内科)	山根					松本
	内科	大野	本田	大野	前田	大野	
	呼吸器内科(予約制)	田村					
	皮膚科	高安					
	整形外科			王谷		岩崎	
午後	総合外来(外科・内科)	山根	山根		山根	山根	山根
	外科			兵庫医大消化器外科			
	内科			大野			
	呼吸器内科(予約制)			金村			
	皮膚科				寺尾		
夜診	総合外来(外科・内科)	山根	山根		山根	山根	
	内科			金村			

※急患の方はこの限りではありません

最後に私からの一言

当院では管理栄養士の指導とナースの生活指導をしっかりと受けることができますのでお気軽にご相談下さい！



医療法人 岡田病院

