

中村病院糖尿病内科通信 (第 4 号)

糖尿病内科診療表

	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00	高橋	※	高橋	高橋		濱崎
夜診 17:30~19:30			高橋			

(学会等により休診になることがあります)

※ 特定保健指導外来(要予約)

インフルエンザ予防について

新型インフルエンザが流行しています。予防としてワクチンがありますが、報道にもあるように数が十分確保できず、希望者全員に行き渡らない可能性が高くなっております。入荷する時期も遅くなりそうですので、それまでに感染する可能性もあります。感染予防の基本は手洗い・うがいです。また、糖尿病の方は感染しやすいとされていますが、血糖コントロールが良好な場合は通常の方と感染リスクは同等です。ワクチンでも 100%感染を防ぐものではありませんので、日頃の血糖コントロールを良好に保つことが、糖尿病患者さんにとっては最も重要な感染対策になります。

ミ二糖尿病基礎講座

過ごしやすい気候となり、運動しやすい時期となりました。一方「食欲の秋」とも言われるように、食事療法にも注意が必要です。「食べた分を運動で消費しよう」という言葉をよく聞きますが、この考え方は失敗のもとになることが多いです。たとえば 200kcal のたいやきを食べた分を運動で消費する場合、どれくらいの運動が必要になるかというと、水泳で 10 分、ジョギングで 20 分、軽い散歩なら 60 分の運動が必要となります。このように運動で消費するカロリーは思ったよりも少ないと考えて下さい。運動療法の効果は短期的なカロリー消費という面だけでなく、筋肉などを鍛えたりして血糖が下がりやすい体質をつくるという長期的な効果があります。運動せずに食事療法だけで体重を減らすと筋肉も減らすことになるため、適度な運動は必要なのですが、運動療法だけで体重を減らすのは難しいと思って下さい。「体重がなかなか減らない」という言葉もよく聞きますが、体重が減らないということは、現在の体重を維持するだけのカロリーが食事として入っていることを意味しています。食欲の秋、運動の秋。この機会に自分の食事・運動を見直してみたいはいかがでしょうか。

平成 21 年糖尿病教室のご案内

日本糖尿病学会認定教育施設としての教育活動の一環として、下記の月曜日午後 4 時より当院 4 階食堂にて糖尿病教室を実施しております。当院以外の診療所等で通院中の方でも自由に参加できます。参加は無料ですが、準備のため事前に予約をお願いしております。072-868-2071 に電話して頂くか、受付にお申し出頂きますようお願い致します。

10 月 26 日(月) 糖尿病足病変

11 月 30 日(月) インスリン治療について

12 月 28 日(月) 糖尿病の内服治療