

# 中村病院糖尿病内科通信 (第 37 号)

## 糖尿病内科外来のお知らせ

中村病院糖尿病内科は枚方市に 4 つしかない日本糖尿病学会認定教育施設として、糖尿病専門医 2 名の体制で充実した糖尿病診療をご提供することを目指しております。

### 【糖尿病内科担当医】

糖尿病内科 部長 桑村 尚充 日本糖尿病学会専門医  
 糖尿病内科 高橋 輝 日本糖尿病学会専門医・研修指導医

## 糖尿病内科 外来診療表

|     |             | 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   |
|-----|-------------|-----|----|----|----|----|-----|
| 午前診 | 9:00~12:00  | 高橋  | 桑村 | 高橋 | 高橋 | 桑村 | ★高橋 |
| 夜診  | 17:30~19:30 | ※高橋 | 桑村 | 高橋 |    |    |     |

★土曜日：第 2,4 週

11 月第 2 週の 11/14(土)は休診となります。代わりに 11/7(土)に診療する予定です。

※月曜日夜診(第 1,3,5 週)の糖尿病内科外来は 8 月で終了となりますのでご了承下さい。

## 糖尿病コラム

食事指導にて、「野菜を先に食べて胃を膨らませ、食べる量を減らすようにしましょう」など以前から食事に関する工夫は言われていました。食事とインクレチンに関する研究から、まず野菜、次に魚、最後にごはん、といった食べ方がよいとの提言があります。ごはんなどの糖質を食べる前に、野菜や魚を食べると、胃腸の準備運動が行われ、その後の血糖上昇が緩やかになるとされています。食事を開始してから、ごはん(糖質)を食べるまでに 15 分程度かけるように、ゆっくりと食べることも重要とされています。また、肉に比べると魚の方が血糖改善作用は大きいことがわかっています。このような食事の仕方、どこかで覚えがあるでしょうか。実は、和食の懐石料理がこのような食べ方になっています。伝統的な和食の中に、糖尿病対策が隠されていた！。先人の知恵は偉大だと感じるどころです。

## 糖尿病教室のご案内

当院は日本糖尿病学会認定教育施設としての糖尿病教育活動の一環として、毎月最終月曜日午後 3 時より当院 2 階 2B 病棟食堂ダイルームにて糖尿病教室を実施しております。新薬の登場もあり糖尿病診療の進歩に対応するため、内容を一部変更しております。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。無料ですので、是非ご参加下さい。

|         |              |             |              |             |
|---------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 平成 27 年 | 8 月 31 日(月)  | メタボと大血管障害   | 9 月 28 日(月)  | 糖尿病神経障害と足病変 |
|         | 10 月 26 日(月) | シックデイと急性合併症 | 11 月 30 日(月) | 糖尿病と癌・感染症   |
|         | 12 月 28 日(月) | 糖尿病の内服治療    |              |             |
| 平成 28 年 | 1 月 25 日(月)  | インクレチン関連薬   | 2 月 29 日(月)  | インスリン治療     |
|         | 3 月 28 日(月)  | 運動療法        | 4 月 25 日(月)  | 糖尿病の分類      |
|         | 5 月 30 日(月)  | SGLT2 阻害薬   | 6 月 27 日(月)  | 糖尿病網膜症      |