

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

# “薬師かわら版”



〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

## 待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

### 『 塩分と上手に付き合おう！！ 』

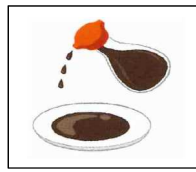
日本における成人の1日当たりの塩分平均摂取量は、男性が10.8g、女性が9.2g。世界保健機構（WHO）が掲げる減塩目標5gにほど遠い数値です。塩分の取り過ぎは高血圧につながるだけでなく、動脈硬化や心疾患のリスクを高めます。減塩のコツを身につけ、塩分摂取量の目標値を目指しましょう。

### 1日の塩分摂取量の目標値

- 3g以上6g未満 …… 腎臓疾患のある人
- 6g未満 …………… 高血圧(予防)治療を要する人
- 7g未満 …………… 健康な成人女性
- 8g未満 …………… 健康な成人男性

### <減塩のポイント>

- ①料理にうまみや香りをプラス（出汁や香辛料などの利用）
- ②調味料はかけずにつける（つける方が塩分摂取が少ない）
- ③汁物の摂り方に注意する（麺類の汁は飲まずに残す）
- ④加工食品は控える（塩分が多く含まれていることも）



## 掲 示 板

○年末年始休診のお知らせ

当院の年末年始の休診は下記のとおりとなっております。大変ご迷惑をおかけいたしますが、よろしく願いいたします。1月4日（金）からは通常どおりの診療となります。

記

12月29日（土）～1月3日（木）



クリニック エンジェル  
白衣の天使

自己血糖測定器をお持ちの方へ  
冬場に血糖値を測る時は測定器とセンサーをポーチから取り出し、10～20分程置いてお部屋の温度になじませてからご使用ください。測定器が冷えていると温度エラーが表示され正しい数値が出てこないことがあります。

### <寒い季節の自宅での過ごし方>

冬場の血圧変動において、注意しなければならないのが温度変化です。寒暖差による急激な血圧上昇は、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因の一つとされています。自宅においては入浴時における事故が多いとされ、脱衣所の室温や湯温の管理に注意が必要です。

### ～入浴時～

脱衣所や浴室を暖め、他の部屋との温度差を小さくする。

湯温を40℃程度にし、5～10分くらいの入浴を目安にする。

かけ湯をした後にゆっくりつかり、浴槽から急に立ち上がらない。

入浴前と後には水分をとる。

食後や飲酒後の入浴を避ける。体調不良時や薬剤服用後も避ける。