

「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”

発行者 院長 鈴木 慎二

電話 0228-24-8073

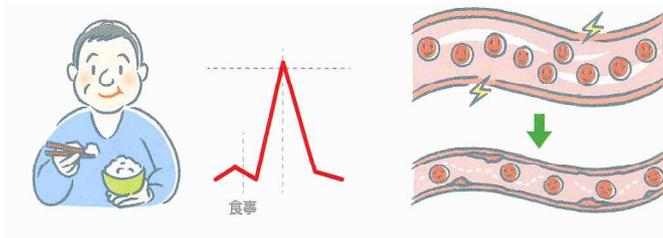


待合室



ご存知ですか？食後、血糖値が急に上がる食後高血糖を！

“食後、急激に血糖値が上昇すると”



急に増えた血液中の糖は、**血管内にダメージを与えます**。これが繰り返されることで**心筋梗塞や脳梗塞が起こる可能性が高まったり**、**糖尿病や認知症、がんになるリスクが上がったり**することも示されています。

“食後高血糖を改善するために”

食後高血糖を含め、血糖値の異常をコントロールするためには、まずご自身の血糖値の上がり方と数値を知る必要があります。そして食後高血糖だった場合、改善するには食事の内容や食べる順番に注意したり、適度に運動したりすることが大切です。また、糖尿病の治療を行っている場合は、食後高血糖の改善を目的としたお薬もありますので、これらのお薬を適切に使用することで食後高血糖はコントロールできます。



掲示板

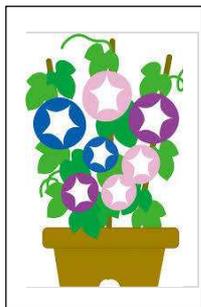
8月(夏季休診)のお知らせ

当院の夏季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、よろしくお願いたします。

8月21日(月)からは通常どおりの診療となります。

記

8月17日(木)～20日(日)



クリニック さん
白衣の天使

暑い日が続いておりましたが、水分を十分とっておりますか？頭痛・めまい・吐き気・筋肉痛などの症状があったら、熱中症のサインかも!？まずは、熱中症にならないように予防することが大切です。

暑い日に長時間外出する予定があるなら、水分補給できるものを持ち、日傘などを用意しておきましょう。

