

「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



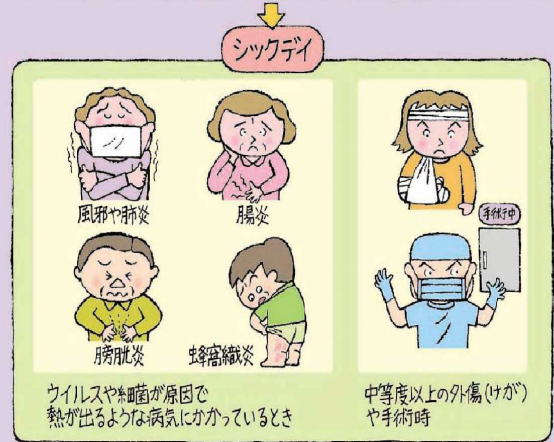
待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

### ＜ シックデイとは？ ＞

平常時は、食べないでいると血糖値は下がってきます。経口血糖降下薬やインスリンの治療を行っている人では食事が遅くなったり、食事を抜いたりすると低血糖になることがあります。しかし、風邪や肺炎、膀胱炎、腸炎、蜂窩織炎など、ウイルスや細菌が原因で熱が出るようなほかの病気にかかっているとき、あるいは中等度以上の外傷（けが）や手術時には、食べなくても血糖値はそれほど下がらず、逆に高くなる場合があります。これを**シックデイ**と呼びます。

#### ● シックデイ

- ・平常時は食べないでいると血糖値は下がってくる
- ・しかし、食べなくても血糖値がそれほど下がらず、逆に高くなることもある



## クリニック 白衣の天使

農繁期になり、休憩時に菓子パンやジュース、栄養ドリンク…という方も多いと思います。これらには砂糖が多く使われており、血糖値に大きく関係します。飲み物はブラックコーヒーやお茶、パンなら野菜サンド、プレーンヨーグルト+バナナ等にするのが良いですよ。甘みがほしい時はカロリーを控えた人工甘味料使用食品（ダイエットコーラなど）もおススメです。糖尿病の薬を使っている方は朝ご飯をしっかり食べて農作業しましょう。

## 掲示板

### 連休中の診療について

- ・ 5月3日（木）休日当番医（17時まで）
  - ・ 5月4日（金）休診
  - ・ 5月5日（土）休診
  - ・ 5月6日（日）休診
- 上記となっております。  
よろしくお願いたします。

## 〈健康標語 その四〉

### 一年後の自分を想像！

失敗への恐怖を減らすコツは、成功への期待を増やすことです。成功への期待が失敗への恐怖を上回った瞬間に、一気に自分の思い通りに行動できるようになります。一年後、運動継続がうまくいったときのことをたくさん想像しましょう。体重が大きく減り、スタイルが見違えるようになり、起居動作もすばやくなって、確実に若返るはずですよ。友人、家族からどんな言葉をかけられるでしょうか？ そのとき、あなたはどんな服を着ているでしょうか？ ポジティブな妄想を増やすほど、失敗への恐怖は少なくなり、自分の意志で自分をコントロールできるようになります。

