

「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



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。

糖尿病とは？

- ◆ 一般的に血液中のブドウ糖が正常より多くなる病気です。初期には自覚症状がありません。

原因は？

- ◆ 肥満、遺伝、高脂肪食、運動不足、ストレス、アルコールの飲み過ぎなどから引き起こされる「インスリンの作用不足」が原因です。

治療法は？

- ◆ 「インスリンの作用不足」を改善し、血糖値をコントロールすることが大切です。食事療法や運動療法、薬物療法などでの改善方法を次回から具体的に掲載します。

教えてください！ 問 ダイエットコーラを飲んで糖尿病に影響はありますか？

答 ダイエットコーラの甘味料は、砂糖の数倍の甘さがあるため使用量が少なく、カロリーも0キロカロリーなので糖尿病の方でも飲んで構いません。でも、ダイエットコーラの過激な甘さに慣れると普通の食事の際、薄い甘みに満足感が得られなくなります。飲料にあたっては必要最少限の使用を心がけましょう。



掲示板

◆当院では下記の検査や指導、予防接種が受けられます。希望される方は診察の際、院長に申し出願います。

○睡眠時無呼吸症候群の検査

「いびきがうるさいと言われる。」「日中に強い眠気がある。」「朝起きると頭痛がする。」このような経験のある方、ご相談ください。

○禁煙外来指導

「どうしてもタバコがやめられない。」「禁煙に挑戦しても途中で止めてしまう。」禁煙をしたい方、外来で治療してみませんか。

○高齢者肺炎球菌の予防接種

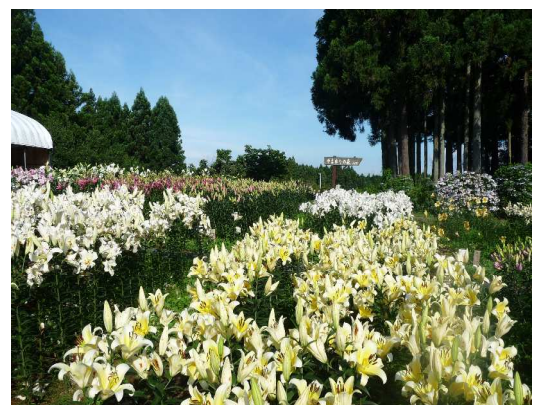
今年度、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方が当院で行えます。

○栄養管理指導

8月から月2回、管理栄養士による食事や食生活のあり方などの指導を行います。

クリニック さんし 白衣の天使

6月17日から今月下旬まで一迫にある「南くりこま高原ゆり園」が開園しています。220種17万株のゆりが栽培され、今は晩生の品種が見頃を迎えています。



(平成28年7月11日撮影)