

「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。

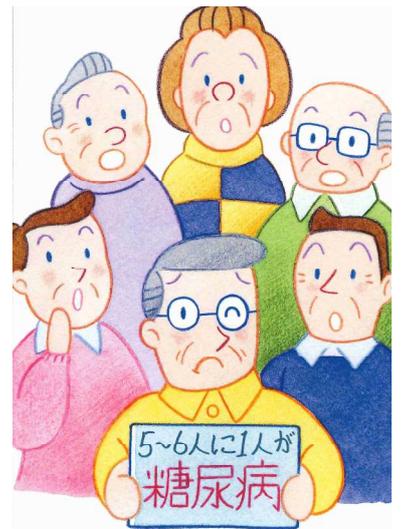
“高齢の糖尿病患者さんが増えています”

糖尿病になる人数は、年齢とともに増加していますが、最近の調査では60歳を超えると5～6人に1人が糖尿病という驚くべき数字です。また、加齢とともに糖尿病性の合併症が多くなり、さらに動脈硬化などの病気もでてくるため、一人でいくつもの病気に苦しむ人が増えます。

その一方で、若い人と変わらない元気さをもつ軽度な患者さんもいるわけで、一口に高齢者の糖尿病といっても治療法は、患者さん一人一人の病状と、個人的な生活背景も考慮したきめ細かい工夫が必要です。

【高齢者の糖尿病の注意点】

1. 体力・筋力が低下し転倒や骨折の危険性が増えるので、運動療法の加減が必要になります
2. 低血糖が起こりやすく、かつ低血糖症状が現れにくくなるため対処が遅くなります
3. 認知機能の低下が起こりやすく治療に支障が出てくることが多いです



◆栄養士さんからのアドバイス

*食後の血糖値が上がりにくい食べ方の一例

野菜（食物繊維）⇒ おかず（タンパク質、脂質）⇒ ごはん（炭水化物）

血糖上昇に対するからだの準備ができてから「ごはん」を食べることで食後の血糖値が上がりにくくなります

“ここがポイント”

野菜は、食事を始める15分前に食べるとよりいっそう効果があるようです



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、よろしく願いいたします。
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 主人し
白衣の天使

こんにちは。そろそろ梅雨の季節がやってきます。暑かったり、涼しかったり身体がついていきませんよね！湿度が高くなってくるので、食中毒には十分気をつけましょう。

