

「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。

### HbA1cとは？



- ◆ 血液検査の結果表に「HbA1c」という項目があります。これはヘモグロビン A1c の略で自分自身の血糖コントロールを知る非常に重要な数値です。HbA1c の値で過去1～2ヶ月の血糖状態を知ることができます。正常値は4.3～5.8%で、6.1%以上あれば糖尿病と診断します。

### 運動療法の基本

- ◆ 運動療法は、糖病の病態を改善し、動脈硬化の予防などにも効果があります。ポイントは次の3点です。**1** 院長に相談しましょう。どの運動をどの程度行えばよいかは、患者様によって異なります。先ず相談してください。**2** 有酸素運動でエネルギーを消費しましょう。散歩、水泳、ジョギングなど、少し汗ばむ運動を20分以上、週3～5日、食後に行ってみましょう。**3** 無理せず、自分に合った運動量を継続する心掛けをしましょう。

教えてください！ 問 「間食を止めたいのですが良い方法はありませんか？」

答 次の3つを試してみましょう。**①**長寿や若返りに関する遺伝子が空腹で活性化される説があります。空腹感の良いことと考え、間食を控えましょう。**②**間食をしたい時、歯磨き、うがい、ストレッチなどをし、間食への思いをそらしましょう。**③**ガムを噛んだり、お茶を飲んだり、また0カロリー食品など、カロリー、糖質の少ないものを摂取しましょう。



白衣の天使

## 掲示板

### ○9月の栄養管理指導

9月の管理栄養士による指導は13日と27日です。希望される方は、早めに院長に申し出願います。

### ○禁煙外来指導

タバコをやめられないのは、あなたの意思によるものではなく、ニコチンへの強い依存症です。「ニコチン依存症」は治療が必要です。いつでもご相談願います。

### ○臨時休診について

9月8日(木)の午後は、休診とします

若柳畑岡の伊豆沼で8月31日まで「はす祭り」が行われています。「はすは晴天時、午前には開花し午後には閉じるので、できるだけ午前中に来てほしい。曇りの日は午後にも開花している。」と船頭さんの弁。



(平成28年8月6日撮影)