

「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。

“低血糖”は体にとっての緊急事態です

一般的に、血糖値 70 mg/dL 以下が低血糖とされます。これは必要以上に血糖値が下がり過ぎてしまっている“からだにとって不自然な状態”です。

薬による低血糖に注意

糖尿病の治療は、おもに血糖値を下げることを目指します。治療にインスリンや経口薬を使用している人は、低血糖にならないよう先生の指示を守ることが大切です。

インスリン治療中の方は、特に注意

インスリンを決められた量よりも多く打ったり、打つ時間を間違えると、低血糖になることがあります。また食事や運動量、タイミングも影響するので気をつけましょう。

◆**教えてください!** 問 「間食をとってもいいですか？」

答 間食をとる場合は次のことに注意しましょう。

- ① 間食は1～1.5単位（80～120キロカロリー）を目安にとってください。
- ② 間食は午後3時頃にとってください。寝る前は避けてください。
- ③ スナック菓子などを避け、牛乳や果物をとってください。

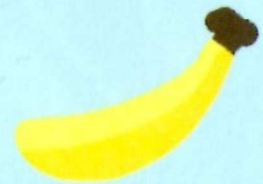
牛乳180mL
(コップ約1杯)



全脂無糖ヨーグルト180g
(小カップ2個程度)



バナナ中1本



掲示板

○ EDの治療を行っています

現在のED治療は、内服薬の使用が主流です。ED治療を受けたい方は、先生にご相談ください。先生が直接、診察室で内服薬の処方をいたします。

○ 肺炎球菌感染症の定期接種をしましょう

平成28年4月から平成29年3月31日までに、次の年齢になる方を対象に接種する機会が設けられ、当院でも接種できます。

65歳	70歳	75歳	80歳
85歳	90歳	95歳	100歳



白衣の天使

6月14日から当院の広報紙として発行している「薬師かわら版」。これまで皆様方の治療や日常生活に役に立つ、情報の提供に努めてまいりました。来年も皆様方のご要望にお応えできる紙面づくりに努めてまいります。年末年始、健康管理に留意され、良き新しい年をお迎えください。

