

服部病院だより

夏号

2014年(平成26年)7月
服部病院広報委員会

糖尿病について

糖尿病とは、インスリンというホルモンの作用不足で、血液中のブドウ糖の値(血糖値)が上昇し、尿にブドウ糖が出てくるとともに、動脈硬化の促進をはじめ、全身の様々な合併症を引き起こす病気です。現在、日本の糖尿病と思われる方の数は、950万人、予備軍の人も加えると、2000万人とも言われています。

尿糖が増えると、尿量が増え、体は脱水気味になります。そのため、高血糖のときの典型的な症状は、多尿・口渇・多飲といわれています。このような状態で、のどが渇くからと言ってジュースを多飲すると、ますます血糖が上がり、尿糖も増えます。インスリン不足が深刻になり、糖分が身につかず、体重が減少するようになります。

多尿・口渇・多飲がある人はもちろん、ダイエットもしていないのに最近体重が減ってきた人は、できるだけ早めに、検査を受けられるのがいいと思います。ただし、糖尿病は、あまり症状が出ないこともよくあります。特に御両親や御兄弟に糖尿病がある人などは、糖尿病になる危険性が高いです。定期的に血糖の検査を受けてください。糖尿病は、血液検査で診断できます。

治療の基本は、食事療法と運動療法です。

また薬物療法も、最近では、飲み薬・注射薬ともに種類が増えて、患者様の病態にあった薬物療法ができるようになってきています。

糖尿病は、厄介な病気ですが、血糖値をコントロールすれば、決して怖い病気ではありません。正しく病気を理解し、生活習慣の改善に努めましょう。

内科 那須正道



～ 糖尿病の食事療法 ～

糖尿病の食事療法は、過食や偏食をせずに規則正しく食べることが基本です。特別な食事は必要なく、食べてはいけない食品もありません。今回は、バランスよく食べることと食べ方についてお話しします。

〈ポイント1〉あなたに合ったエネルギー量を摂りましょう！

1日に必要なエネルギーは、一人一人違います。

1日の必要エネルギー量の求め方

1日の必要エネルギー量 = 標準体重(kg) × 活動量(kcal)

標準体重を求めましょう

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

① 1日の必要エネルギー量を求めましょう

適正エネルギー量 = 標準体重(kg) × 活動量(kcal)

・活動量の目安

(例) 160cm、主婦の方の場合

① $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$

② $56.3\text{kg} \times 25\text{kcal} = 1408\text{kcal} \approx 1400\text{kcal}$



25kcal (軽い労作)	30kcal (普通の労作)	35kcal (重い労作)
主婦・事務職の人 部屋中心の生活	立ち仕事が多い人	力仕事が多い人

〈ポイント2〉栄養バランスに気をつけましょう！

エネルギー量を守りながら、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、身体に必要な栄養素を過不足なく摂ることが大切です。

例えば、主食(ご飯、パン)・主菜(肉や魚などのたんぱく質)・副菜(野菜)があるとバランスよく摂れます。



* 朝昼夕食の量を均等にして規則正しく

食事を抜いたり、まとめて食べたりするとインスリン分泌が乱れたり、臓腑への負担が増えます。

* ゆっくりよく噛み、早食いしない

満腹感が増して食べ過ぎを防ぐことができます。

〈食べ方による血糖コントロール〉

野菜→たんぱく質→炭水化物のように、食べる順番を工夫するだけで、食後血糖値の上昇を抑えることができ、ゆるやかになります。

分からないことがあれば、栄養科までご相談ください。



糖尿病教室を開催中！

1、自分の病気を知る！



詳しくは、受講
してください。



2、運動療法

お勧め散歩コース（官兵衛人気）
湯の山街道～三木城跡
片道 1.5 km 徒歩約 30 分
消費カロリー約 94kcal



3、食事療法



昼食例：583キロカロリー
松前蒸し、ひじきのいり煮、
ほうれん草の錦糸卵がけ、
ゆばのおすまし、米飯 200g

★年一回食事会を
開催しています。

4、日常生活の注意点

神経障害の注意すべき症状

手足のしびれ
ジンジン感、ビリビリ感



手や足先の冷感や
ほてりがある
暑さ寒さに関係なく



砂利の上を
歩いている
感じ



手足の痛み



自律神経の障害で
現れる症状

立ちくらみ、無汗、多汗、
便秘異常など



インスリン

外觀は注射器というよりペン



インスリン注射器



※毎月第3金曜日15時～5階会議室にて、開催中です。詳細は地域医療室まで！

服部病院 外来診療担当医表

■内科

	月	火	水	木	金	土	
午前診 (9:00~12:00)	一診	那 須	関 田	西 澤	那 須	関 田	古 東 田 (交互)
	二診	小 坂	那 須	隅 田	隅 田	小 坂	尾 上
午後診(予約) (13:00~17:00)	—	那 須	—	—	—	—	
夜間診 (18:00~20:00)	関 口	—	那 須	—	関 田	—	

- 関田医師は腎臓内科、那須医師は糖尿病・消化器内科も担当します。
- 土曜日午前診は古東先生(1,3,5週)と鷺田先生(2,4週)が交互に担当します。

■外科

	月	火	水	木	金	土
午前診 (9:00~12:00)	服 部	兼 平	兼 平	服 部	兼 平	沢 村
夜間診 (18:00~20:00)	神戸大学	沢 村	神戸大学	服 部	服 部	神戸大学

■脳神経外科

	月	火	水	木	金	土	
午前診	9:00~10:30	藤原(予約)	専門外来	藤原(予約)	手 術	藤原(予約)	—
	10:30~12:00	藤原(初診)	専門外来	藤原(初診)	手 術	藤原(初診)	—
午後診	藤原(予約)	手 術	藤原(予約)	手 術	—	—	

- 予約以外の方の受付は、 9:00~11:00(初診・再診)
15:00~16:00(初診) 15:00~17:00(再診)

■整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前診 (9:00~12:00)	新 倉	矢 野	新 倉	矢 野	矢 野	岩 谷
夜間診 (18:00~20:00)	—	—	—	無 藤 中 野	奥 町	—


■婦人科

	月	火	水	木	金	土
午前診 (9:30~12:00)	服 部 (奈)	服 部 (奈)	—	服 部 (奈)	服 部 (奈)	服 部 (奈)
午後診(予約) (13:00~)	服 部 (奈)	—	—	服 部 (奈)	服 部 (奈)	—

- 担当医は変更になることがありますのでご了承下さい。
- 変更になる場合は、各科の診療室前に掲示してありますのでご注意下さい。
(平成26年7月現在)

婦人科外来からのお知らせ

土曜日、午前中
(9:30~12:00)
診察を開始しています。



服部病院診療科目

内科・腎臓内科・糖尿病内科・消化器内科・外科・脳神経外科・整形外科・婦人科・リハビリテーション科・放射線科・人工透析(夜間透析あり)、24時間救急受入体制

関連施設

三郎記念クリニック

■ 診療科目：人工透析・内科(腎臓内科)・外科・がんの緩和医療
透析医療専門のクリニックです。経験豊富なスタッフがきめ細やかなサービスを提供します。

〒675-0101 兵庫県加古川市平岡町新在家1350-1 駐車場完備
TEL 079-423-2055 FAX 079-423-1256

医療法人社団 一陽会 服部病院

〒673-0413 兵庫県三木市大塚 218-3

TEL 0794-82-2550 FAX 0794-82-4399

ホームページ

服部病院

検索

<http://www.hattori-hospital.com>

(当誌は、ホームページでもご覧になれます。)

デイサービスセンター えびすの郷です！



十和田天然石でできた石造りの大浴場があります。そして入浴が困難な方が入浴できる特殊浴槽もあります。



自然光と柔らかな間接照明に包まれたモダンでぬくもりのある空間の中で、栄養バランスの整った作りたてのお料理を提供します。



カラオケや運動、工作などレクリエーションで楽しみながら、健康づくりができます。



車いすのままでも乗車できる専用車で、ご自宅と施設間を送迎します。

営業時間：月曜日～土曜日

9:00~16:15(祝日も営業)

施設見学、随時お受けしています！

お問い合わせ・ご相談は



エビすの郷

デイサービスセンターえびすの郷

TEL 0794-82-0106(直通) FAX 0794-82-0302