



中札内村立診療所だよ便り No.20



所長 高石 恵一

お問い合わせ 中札内村立診療所 TEL(67)2012
〒089-1332 中札内村西2条南3丁目23

糖尿病について② ～予防・治療編～

10月号に引き続き、糖尿病について取り上げたいと思います。
皆さんは、糖尿病のみならず生活習慣病を考慮し、日ごろの生活で心がけていることはありますか？

●糖尿病『予防』のための生活習慣について

- ① **食事**：カロリー制限（食べ過ぎないこと）が基本です。夕食は食べ過ぎず腹八分目に。間食は最小限で、食べるとしても食後に食事と一緒にのタイミングで。
- ② **運動**：ウォーキング（息が上がるくらいの早歩きが効果的）やプール（水中歩行も効果的）などの有酸素運動を行いましょ。毎日30分（分割で行うのも可）前後が目安です。
- ③ **減量**：非常に効果的！特に肥満の方は数キロでも減量しましょ。

心筋梗塞や脳卒中などの血管の病気のリスクを少しでも減らすため、生活習慣病予防がとても重要となります。

ちなみに、.....

- ・長時間テレビを観ていると糖尿病になりやすい
(1日2時間のテレビで、糖尿病リスクが25%増える↑)
- ・1日20分の散歩で糖尿病リスクは25%減少する↓
などという、医学研究もあります！



「最近血糖値が気になる」という方は、上記の生活習慣改善に取り組んでみてはいかがでしょうか？

●『治療』のための薬物療法について

上記生活習慣の改善でも、血糖の状態が思わしくない場合は.....

食事や運動などの生活習慣改善でも、血糖の状態が思わしくない場合には「薬を使っでの治療」を行います。糖尿病の状態や、他の生活習慣病の状況を考慮して、医師の判断で、血糖を下げる**飲み薬**や**注射（インスリン、その他）**の開始を検討します。年齢や合併症など一人ひとりの状態によって、糖尿病の数値(HbA1cなど)の目標値や使用薬が異なるので、医療機関で医師とご相談ください。

★ 当院の診療体制 ★

※2023年度は月・火・木の午前は医師2名体制です。

	月	火	水	木	金
午前	高石 恵一	高石 恵一		高石 恵一	
受付時間 (8:45~11:30)			高石 恵一		高石 恵一
診療時間 (9:00~12:00)	佐土根 朗	更別 医師		佐土根 朗	
午後	高石 恵一	高石 恵一	休診	山田 康介	高石 恵一
受付時間 (14:15~16:00)			(医師が恵津美ハイツ 回診などで不在)	(更別村診療所所長)	
診療時間 (14:30~16:30)	佐土根 朗	更別 医師			



中札内村立診療所
公式HP

★11/11（土）午前にインフルエンザワクチン土曜接種日を設けております。
この日より全村民が接種可能となりますのでどうぞよろしくお願いたします。
（朝一は大変混み合いますので、10時以降の来院がおすすめです）