

# なでしこ通信



済生会神奈川県病院理念

「質のよい医療」「優しい医療」「信頼される医療」を提供します。

11月号



## 糖尿病に気をつけましょう！

### ●糖尿病とは？●

糖尿病は血液中に含まれるブドウ糖の濃度(血糖値)が一定の範囲を越えて上昇する病気です、放置しておくと血管の変化(動脈硬化)が全身に及び、血管内の血流が悪くなって血管が詰まったり、破けやすくなり心疾患や脳血管障害の原因となります。

また体の免疫機能が低下し、細菌やウイルスによる感染を受けやすくなり、感染が増悪する事もあります。“風邪をこじらせて肺炎になる”“皮膚のおできが酷くなって膿がたまり腫れる”“膀胱炎から腎盂腎炎となり、高熱が続く”といった事も糖尿病患者さんにはしばしば起こります。

### ●糖尿病にならないため気をつける事●

- **食事**→糖尿病の予防には肥満にならないような食生活が必要です。  
(野菜をたっぷり取る・甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない・薄味にする  
・食事が多い時は残す・ゆっくりよく噛んで時間をかけて食べる・多い時は残す)
- **運動**→高血糖の予防と共に、肥満の予防にもなる適度な運動をしていくことが必要です。  
(階段を使うようにする・遠回りして歩く距離を増やす・テレビをみながらストレッチをする)



### ●糖尿病と診断されたら

糖尿病になったばかりの時には全く症状がありません。したがって対応がどうしても遅れがちとなります。合併症による症状が出始めた時には元に戻れない状態になっていることが多いのです。

血糖値をなるべく正常値に近づけることを目標に、まず食生活の見直しから始めましょう。また、食後の血糖値の上昇が心疾患を発症することと関連していますので、食後の運動も日常生活に取り入れましょう。それでも効果が不十分な場合には、内服薬を服用します。更には注射薬(薬物療法)ということになります。



日常生活の中では特に衛生面に気を配るようにします。十分な睡眠をとり、一年を通じて手洗いやうがいをし、体を清潔に保つことを心掛けましょう。冬場のインフルエンザや風邪や肺炎の予防にもつながります。

### 患者さんへ

糖尿病患者さんのほとんどの場合、元々なりやすい体質の人がなりやすい環境の中で発症し、進行していきます。糖尿病の家族歴のある方、血糖値が高いと言われた事がある方は早めに病院を受診する事をお勧めします。

当院の優しい管理栄養士・看護師・医師が皆さんをお待ちしております。

### ●大江医師の外来診療日●

	月	火	金
午前			大江 健二 (9:00~11:00)
午後	大江 健二 (13:30~15:30)	大江 健二 (13:30~15:30)	



糖尿病内科  
大江 健二

## 2012年（平成24年）11月 外来休診一覧表

2012/11/2現在

月	火	水	木	金
			11月1日	11月2日
			・呼吸器外科 酒井 章次 休診	・糖尿病/内分泌 比嘉 真理子 休診
11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
・整形外科 江川 順子 休診		・整形外科 佐々木 孝 休診 ・整形外科 江川 順子 休診		
11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
・整形外科 江川 順子 休診 ・循環器内科 阪本 泰成 休診	・泌尿器科 中島 洋介 休診	・整形外科 江川 順子 休診		
11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
・神経内科 國本 雅也 午後休診		・神経内科 國本 雅也 午後休診	・神経内科 國本 雅也 午後休診 ・呼吸器外科 酒井 章次 休診	休診日
11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
	・外科 林 忍 休診 →代診 あり	・神経内科 飯島 昭二 休診	・呼吸器外科 酒井 章次 休診	

月の途中で再度変更する場合がございます。詳細は各科外来窓口までお問合せください。