

北の台新聞

平成28年11月号
文責：坂本のり子

NO68

雪がちらつくようになってまいりましたが、みなさまのお宅では冬支度はもうお済でしょうか？寒くなってまいりますと、体温が低い方は風邪をひきやすくなります（免疫力が低下するため）。軽い運動や生姜など食事からの発熱パワーで体温を上げ、免疫力をアップさせてお過ごしください。

待つのが嫌いなあなたへ！

※電話で受付システム「テルミーアイ」

詳しいことは受付窓口にてお尋ねください。



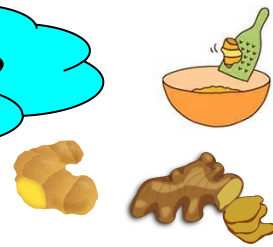
外来診療体制

		月	火	水	木	金	土
9:00 ~12:00 午前	内科	辻田	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田	辻田 または 坂本
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀
14:00~ 17:00 午後	内科	坂本	辻田		辻田	坂本	
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀		坂本 英紀	坂本 英紀	
17:00~ 19:00 夜間	内科		坂本		辻田		
	鍼灸院		坂本 英紀		坂本 英紀		

※ 臨時に変更になる場合がございます。窓口へお問い合わせを！
※ 鍼灸院やすらぎ館は第1・第3土曜日は休診です。

ごぞんじですか？

「しょうが」で体温をあげよ～



しょうがには「ジンゲロール」「ショウガオール」など400を超える種類の成分が含まれていて その相互作用によっていろいろな効能を発揮します

すりおろし・しぼり汁・スライス・干切り・みじん切りなどどんな形でも**冷凍保存ができます**ので常備しやすいです

しょうがは、「炒め物」はもちろん「炊き込みご飯」「スープ」ビンの中にしょうがと醤油につけおき「しょうが醤油」を作ると料理の味付けにも活躍します。

また、しょうがに「にんにく」「黒酢」「オリーブオイル」を混ぜ合わせると「しょうがドレッシング」になり、体を冷やす生野菜にかけると温め効果を発揮します。

さまざまなお料理にしょうがを少し加えただけで、体を温める効果ができ、免疫力をアップしてくれます。ぜひお試しください、風邪知らずでまいりましょう！！

医療法人社団 北碩会

北の台クリニック

〒061-1113

北広島市共栄町1丁目13-2

電話011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>

糖尿病について



「糖尿病」ということはほとんどの方が知っているでしょう。日本の患者数は950万人ともいわれていますが、実際に治療をされている方はその中の65%ほどと推察されています。(厚生労働省しらべ)つまり、初期の自覚症状が少ないため気づいていない人がいかに多いかということです。今回は、「糖尿病」についてお知らせします！

糖尿病とは、簡単にいうと
血糖値が高くなる病気
(うまくブドウ糖を摂り入れられない病気)

「血糖」の役割とは

でんぷんなどの糖質(炭水化物)は、私たちの生命を維持する栄養素の一つです。糖質は消化されてブドウ糖(グルコース)となり血液中から全身の細胞に取り込まれてエネルギー源として利用されます。この血液中のブドウ糖を「血糖」といい、ブドウ糖の量を「血糖値」といいます。

<血糖値の調節のしくみ>

炭水化物を摂取すると血糖値は高くなります。しかし、運動などによりブドウ糖がエネルギーとして消費されると血糖値は低くなります。

=健康な人=

「インスリン」やインスリンと逆の働きをもつホルモンのバランスにより血糖値を一定の範囲にコントロールしています。

=糖尿病の人=

インスリンの作用が十分でないためブドウ糖が有効に使われず、血糖値が高い状態になってしまいます。

※「インスリン」とは

血液中のブドウ糖を筋肉や肝臓などへ取り込み、血糖を下げる働きをするホルモンです

糖尿病のタイプ

◆ I型糖尿病

膵臓がインスリンをほとんどあるいは全く作らないため、体の中のインスリン量が絶対的に足りなくなって起こります。

◆ II型糖尿病

インスリンの量が不十分で起こるものと肝臓や筋肉などの細胞がインスリン作用をあまり感じなくなるためにブドウ糖が上手く摂り入れられなくて起こるものがあります。日本の糖尿病患者の95%がこのタイプです。

◆ 遺伝子の異常や他の病気が原因で起こる糖尿病

◆ 妊娠糖尿病

II型糖尿病にならない生活とは..

糖尿病治療の基本は食事療法です！



もともとインスリンを分泌する量が欧米人に比べて少ない日本(アジア)人が欧米化した食生活や食事を多く摂り過ぎると、糖分の処理が追いつかず「血糖値が上がりっぱなし」になります。この状態を長く続ければすい臓のインスリンを分泌する力が衰えてしまいます。



では、どうすれば良いでしょうか？

カロリー(エネルギー)を必要以上に摂らないことです。
バランスのとれた栄養を1日に必要なカロリー量を摂ることが効果的な予防法です！

※ちなみに糖尿病に良い食品・悪い食品はありません。

どんな食品でも「摂りすぎれば体にわるい」ということです

※決められたカロリーの範囲内で、タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルをバランスよく摂る工夫が大切です。

当クリニックでは「栄養相談」もおこなっております。
相談を受けたい方がいらっしゃいましたら担当医にお話してください