

北の台新聞

平成28年9月号
文責：坂本のり子

NO66

今年は、北海道に台風が3つも4つも来るといふ異常気象に見舞われ 蒸し暑い日が続いていますが、みなさま いかがおすごしでしょうか？被害に遭われた方々にはお見舞い申し上げます。早く復旧されることを願っております。今月も水分補給を忘れずに！

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？

9月1日は防災の日です！



台風の接近や上陸によって暴風雨になったら・・・

- ・外へでない ・地下施設から地上へ、地上からより高い場所へ移動する
- ・流れている水には近づかない ・エレベーターは使わない
- ・山などの急な斜面には近づかない ・窓のカーテンをしめる

大きな地震がきたら・・・

<家の中> ・頭を保護し丈夫な机の下など安全な場所に避難・家具など倒れる場合があるので広い場所へ・揺れがおさまるまで慌てて外へ飛び出さない・揺れがおさまったら火の始末をわすれずに

<屋外にいた場合> ・ブロック塀や建物が倒壊する可能性があるので離れる・上からの落下物に注意し、かばんなどで頭を保護する

＜非常用持ち出し袋のチェックシート＞

- ・車を運転している方は、左端に寄り停車する
- <食料品> 飲料水 乾パン・クラッカーなど レトルト食品
- <日用品> ナイフ・缶切り 携帯電話 懐中電灯 ラジオ
- 電池 ライター 使い捨てカイロ ティッシュなど
- 筆記用具 ゴミ袋 <医薬品> 救急医薬品 常備薬 マスク
- 生理用品・紙おむつ <貴重品> 現金（小銭も） 預金通帳・印鑑 健康保険証 身分証明書 <衣類> 下着 タオル
- 寝袋 雨具 軍手 運動靴 その他必要なものを！

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

監修 理事長 坂本洋一

糖尿病とはどんな病気？

体の中を流れる血液には「糖分」が含まれています。この糖分を「**血糖**」といいます。血糖は全身の細胞が活動するための「エネルギー源」です。**その血糖をうまく使えなくなる病気が「糖尿病」です。**糖尿病では使われない血糖が増えるため血糖の量を示す「**血糖値**」が高い状態になります。ただし血糖値が高くなっても目立った変化はめったに起こりません。サイレントキラーと呼ばれる所以です。



血糖値が高い状態が続くと・・・

「合併症」という新たな病気が起きます。

ここがポイント！

主な合併症

●毛細血管が傷ついて起こる

●太い血管が傷ついて起こる

三大合併症

糖尿病網膜症

脳梗塞

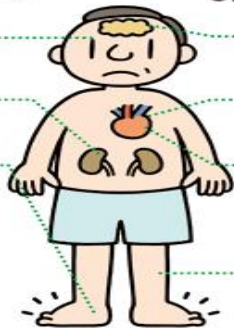
糖尿病腎症

狭心症

糖尿病神経障害

心筋梗塞

下肢閉塞性動脈硬化症



厚生労働省によると950万人の患者さんがおり1100万人の予備軍がいるとされています。

なぜ増えたのでしょうか？

高齢化になり、60歳以上では2～3人に一人ともいわれます。また、外出時には車を使ったり、室内でもエレベーターなどで便利に移動することが増え、運動量の減少。食の欧米化、心のストレスなどが一因といわれます。

糖尿病のタイプ

I型糖尿病

- ・特定の遺伝的要因による自己免疫異常が原因で、膵臓からインスリンがほとんど分泌されない
- ・子どもの頃から発症
- ・治療はインスリン注射を打つ



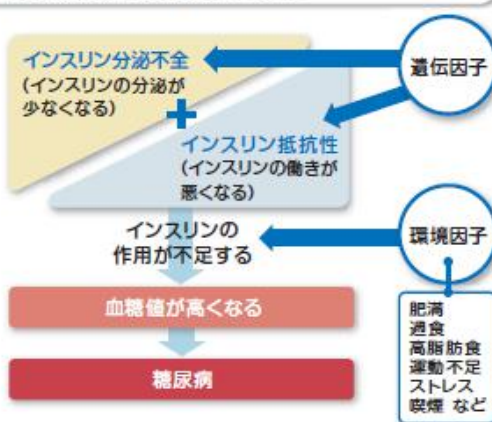
II型糖尿病

なりやすい人

- ・血糖値が高くなりやすい体質（家族や親戚などに糖尿病の患者さんがいる）
- ・体に良くない生活習慣をしている（近年生活環境の変化から子どもも増加傾向にある）
- ・加齢（40歳以上）やストレス・肥満
- ・運動不足や食べ過ぎてしまう人

糖尿病発症に関わるインスリン

原因



治療は・・・

食事療法・運動療法・薬物療法

インスリンの感受性を高めたり、分泌量を増やして血糖値をコントロールします。

予防として・・・

食事療法の基本はカロリー（エネルギー）を必要以上にとらないということです。**バランスのとれた食習慣を身に着け1年に1回の健康診断を受け、検査結果をチェックしましょう**