

# 横山内科 院内新聞

第14号  
平成20年  
11月

平成二十年十一月十四日は世界糖尿病デーです。今年も各地のシンボルと、当院ステノYホールがブルーにライトアップされました。その中で世界糖尿病デー記念講演会(第二十二回糖尿病講習会)として横山院長に講演を頂きました。



↑青くライトアップされた東京タワーとYホール →

↑「世界糖尿病デー」のシンボルマークです



## 十一月十四日世界糖尿病デー 「糖尿病と仲良く付き合う方法」記念講演

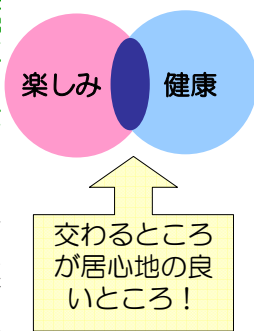
横山内科クリニック

院長 横山 宏樹

糖尿病は一生ものです。長い人生を一生糖尿病と付き合わなければなりません。その中で私たちスタッフがお手伝いできる期間や貢献はわずかかもしれません。皆様が自分の糖尿病と仲良く付き合うためにはどうすれば良いのでしょうか。

**① 当たらずさわらず自分を**  
**知る** 糖尿病の治療は楽しみを奪うものではありません。楽しみを大事にして下さい。

さい。そして、健康への眼を持ち続けて下さい。きっとこの二つを兼ねる、自分にとって居心地のよい付き合い方があるのではないですか？



**② 継続は力なり** 通常、糖尿病患者の通院中断率は30%と言われていますが、当院では8%と非常に良好です。しかし、通院中断者は罹病期間が長く、HbA1cが高く、合併症が進んでいました。また、時間的多忙感、家庭やクリニックへの不満もありました。自分を大事に通院を続けて下さい。

**③ 血圧** 高い血糖値は血管の内側の壁を直接傷めます。これに血圧が高いと、更に血管は傷つきます。従って、糖尿病があると血圧は**120/70台**に保つ必要があります。

**④ 脂質** 左の表のように、**悪玉であるLDLは120以下が肝要**です。食事のみではLDLは15%しか下がりません。**積極的に高脂血症薬を使いましょう。**

<b>血圧の目標値</b>	120/70台
<b>コレステロールの目標値</b>	
・LDLコレステロール(悪玉)	120未満
・HDLコレステロール(善玉)	40以上
・中性脂肪	150未満

**⑤ 血糖** なぜ血糖は高くなるのでしょうか。高血糖は、

血糖値は、食後30分〜60分の最も高くなる時間帯でも160未満になるのが目標です。食後に血糖値を上げないよう、飲み薬やインスリン注射をつまく活用しましょう。



インスリン分泌不全と、インスリンがうまく働かないインスリン抵抗性の二つが原因です。話題のメタボリック症候群もインスリン抵抗性が根源です。

●冬モードに注意!  
●「もったいない」は禁物  
●ゆっくり食べる  
●塩分とカロリーを控える

⑦大病をしない 脳梗塞、心筋梗塞の予防、ガンの早期発見のために、積極的に頸動脈や腹部エコーを受けましょう。

この目標体重に近づけるために・・・

穀物を中心に摂取し、塩分とタンパク質を減らしましょう。タンパク質は、インスリン抵抗性や腎臓に悪影響を与え不健康です。

☆目標体重☆

145cm	53 kg
150cm	56 kg
155cm	60 kg
160cm	64 kg
165cm	68 kg
170cm	72 kg

◎体重 体重は左の表を目標にしましょう。

非常勤 Dr. の紹介



伊藤 博史 先生  
旭川医科大学  
毎月第1,第3水曜日



曾根 博仁 先生  
お茶の水女子大学  
毎月第4金曜日



中村 公英 先生  
帯広畜産大学  
毎月第2,第4水曜日  
\*腹部超音波検査



山田 大志郎 先生  
自由が丘山田内科  
クリニック  
毎月第2,第4火曜日

糖尿病治療の目標は・・・  
健康な人と変わらない日常生活の質の維持と、寿命を確保し、人生の何のハンデもキャップにもならないことです!

●スタッフより●

看護師 インフルエンザの季節です。うがい・手洗いそして休息。楽しく冬を乗り切りましょうね。

臨床検査技師 動脈硬化を早期に発見できる新しい機械が入りました。

管理栄養士 食事講習会は毎月開催中です☆参加希望者はスタッフまで!

事務 インフルエンザ予防接種のご予約は電話でも承っております。

編集後記

今年も残りわずかとなりました。みなさん、体調管理と体重管理をして、良いお年をお迎えください。

第二十三回糖尿病講習会  
平成二十一年二月  
開催予定です  
奮ってご参加ください

