

【ご挨拶】

糖尿病などに関する知識や院長の考えと当院での催しのお知らせを新聞にして皆さまに配布しています。ここに記載したものの多くは院内の待合室に掲示したのですが、ご自宅に帰られてからゆっくり読んでいただければと思います。皆さまの病状が好転いたしますことを心よりお祈り申し上げます。

院長 則武 昌之

- ◆今の特集 「HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）とは？」
- ◆今月の勉強 「日本の糖尿病患者数の増加」
- ◆今後の催し
 - ・9月の糖尿病教室（9/20：コレステロールについて）
 - ・9月の調理実習のお知らせ（9/24開催）
 - ・10月の糖尿病教室（10/25：糖尿病初心者講座）

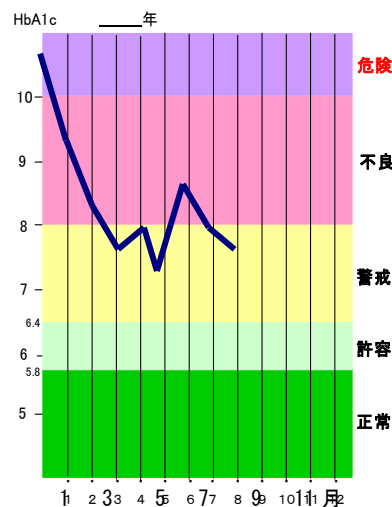


今月の 特集

「血糖値とHbA1cについて」

糖尿病の治療の目的は『普段の血糖値を下げて、合併症（目・腎臓・神経の障害や心筋梗塞・脳梗塞など）を未然に防ぐこと』です。しかし、血糖値は食前に100くらいでも、食べ過ぎると200～300にまでスグに上昇したりします。血糖値はいつも変動しているので、受診時の血糖値だけを見ても血糖コントロールがうまくいっているかどうか、今ひとつはつきりしません。このため（食前・食後を含めた）普段の生活の血糖値が、全体としてどうなっているのかを調べるのがHbA1cという検査です。**HbA1cはあなたの普段の生活で、最近1～2ヶ月間の血糖値の平均を表しているとされています。正常な人のHbA1cは4.3～5.8%です。**糖尿病の方が、この値にするのは容易ではありません。しかし、ここまで下げるのが理想です。

●さんのHbA1c グラフ(例)



第1目標はHbA1cを7%未満にすること！これを維持すると、体調が改善するばかりでなく、合併症の可能性がぐんと減ります。血糖値が高いと、知らないうちに血管が徐々に傷んで、合併症がおこりやすくなります。HbA1cを7%未満にする事ができたら、さらに6.5%未満を目指します。

逆にHbA1cが8%以上が持続している方々は、生活習慣を見直すこと、薬の量や種類の変更を検討してみたりする必要があります。いつまでもHbA1cが不良だと、合併症が進展する危険が高くなります。（自覚症状は出なくても、徐々に進行していることが多いため安心できません）

★当院では、待合室に通院中の皆様のHbA1cの分布グラフを貼り出しています。今、どれくらいのコントロールが出来ているのか他の患者さんと比べてみてください。

★カルテに左に示したようなグラフが入っています。図のように月毎に線で結ぶとあなたの過去の糖尿病の様子がわかりやすくなります。

今月のお勉強

【日本人の糖尿病患者数】

●厚生労働省は、今年8月に日本人の糖尿病患者数を約740万人、予備群も含めると約1620万人と発表しました。これは、成人の約6人に1人に当たります。70歳以上の男性では21.3%の方が「強く糖尿病が疑われる」とされ、高齢者の糖尿病増加が危惧されています。

○HbA1cが6.1%以上の「強く糖尿病が疑われる」人が740万人と推定され、このうち治療を受けているはわずか50.6%でした。約半分の方は放置しているということになります。

・皆さんの周りにも糖尿病の方が、たくさんいると思います。皆さんが糖尿病のことを良く知り、早めに健康診断を受けたり、治療を受けられると良いと思います。10月の糖尿病教室は、糖尿病の基礎知識などを中心にお話しいたします。糖尿病が心配な方など、是非ご参加下さい。

・もし近くに糖尿病が心配な方がいたら、当院での検査を早めに受けられることをお勧めください。食事療法と運動療法のやり方も軽いうちに聞くのが一番です。



今後の催し

◆ 9月の糖尿病教室

日時：9月20日(土) 午後1時15分～2時15分

テーマ：コレステロールについて（病氣と治療）

会場：当院セミナー室（参加は自由・無料）

◆ 9月の調理実習

日時：9月24日(水) 午前11時00分～12時30分

講師：澤入 房子(当クリニック管理栄養士)

1. ご飯(米)の量の確認
2. 油をなるべく使わないおかず作り
3. バランスのとれた食事とは？

旬の素材を使って楽しくてためになる調理実習と試食会です。

* 調理実習は予約制です。詳細・ご予約はスタッフまでお気軽にどうぞ*（電話可）

◆ 10月の糖尿病教室

日時：10月25日(土) 午後1時15分～2時15分

テーマ：糖尿病といわれたら(糖尿病初心者の方のために)

会場：当院セミナー室（参加は自由・無料）

「コレステロールが高い」と言われたあなた！コレステロールとはどんなもので、どのようなことを注意すればよいのでしょうか？食事や薬についてもお話しします。是非、ご参加下さい。

当日はお使いのお茶碗を御持参下さい。毎食のご飯(米)の量をお教えします

糖尿病といわれたけど、どのような病気で、どうすれば良いのか良く分からない方を中心にお話しします!!