

【ご挨拶】

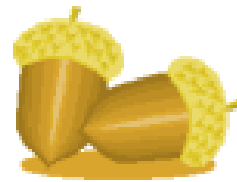
糖尿病などに関する知識や院長の考えと当院での催しのお知らせを新聞にして皆さまに配布しています。ここに記載したものの多くは院内の待合室に掲示したのですが、ご自宅に帰られてからゆっくり読んでいただければと思います。皆さまの病状が好転いたしますことを心よりお祈り申し上げます。

院長 則武 昌之

◆今月の特集「高血圧について」

「インフルエンザ予防接種とSARSについて」

- ☆今後の催し
- ・11月の糖尿病教室(11/22:足のしびれる人のために)
 - ・12月の調理実習 (12/6:おせち料理の食べ方)



今月の 特集

「高血圧について」

【正常血圧とは】血圧が **120/80mmHg 未満** とされています。これよりも 20/10mmHg 上昇するごとに脳卒中や心臓病が倍増する事が分かっています。

【血圧が高めの場合には】血圧が **120~139/80~89mmHg の場合** には、普段の生活を少し変えて、次の事項を守る必要があります。①太っている人は、少し痩せましょう。②野菜やキノコ、こんにゃく等の食物繊維を多く含む食物を、多く摂るようにしましょう。③塩分を控えましょう。

④急ぎ足でのウォーキング等の運動を増やしましょう。⑤お酒の好きな方は、お酒を控えるようにしましょう。

【高血圧とは】血圧が **140/90mmHg 以上** を呈していて、正常な人に比べて明らかに脳卒中や心臓病にかかりやすくなっている方を指します。



糖尿病と高血圧：糖尿病の方は、高血圧にとってもなりやすいことが知られています。しかも、糖尿病を持っているだけでも脳卒中や心筋梗塞が2倍以上になることが分かっているので、高血圧が合併することは、あなたにとってとても不利な事なのです。このため、**糖尿病の方の血圧は130/80mmHg 以下** にすべきとされています。これくらいの値まで下げないと、糖尿病の合併症(眼、腎臓、神経)が進みやすくなりますし、脳卒中や心筋梗塞の危険が大きくなるからです。血糖を悪くしないように、上手にコントロールする事と、血圧を上手くコントロールする事は、あなたの将来のためにもとても大切です。軽い高血圧だからといって油断しないで、きちんと治療することが大切です。

塩分の多い食品：塩辛い食品だけでなく、味噌の多い食品・漬物・梅干・練り物(かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど)・麺つゆには塩辛く感じてなくても塩分が多いので注意が必要です。

インフルエンザ予防接種を受けましょう!

【SARS から身を守るためにも

インフルエンザ予防接種を受けましょう!】

- インフルエンザとSARSの症状はとてもよく似ています。初めのうちは区別ができないと思って良いほどです。今冬に日本にも流行する可能性があるといわれています。

特に糖尿病などの慢性疾患をお持ちの方は、注意が必要です。

- インフルエンザの予防接種を受けられることを是非お勧めします。**

当院では、随時インフルエンザの予防接種を実施しています。お気軽にお申し付け下さい。なお、牛久市では市内在住の65歳以上の方は、市からの補助が受けられます。

「SARS かもしれない」と思った場合には、保健所に電話をしてSARSの専門的な診断・治療を担当している病院を聞くようにして下さい。あなたの住所によってSARSを担当する病院が異なります。



- | | |
|----------------------|----------------------|
| ●龍ヶ崎保健所 0297-62-2367 | ●土浦保健所 029-821-5516 |
| ●つくば保健所 029-851-9287 | ●水海道保健所 0297-22-1351 |
| ●水戸保健所 029-241-0571 | |

今後の催し

◆ 11月の糖尿病教室

日時：11月22日(土) 午後1時15分~2時15分

糖尿病で足がしびれる人のために
(壊疽にならないためのフットケア)

会場：当院セミナー室 (参加自由・無料)

糖尿病の神経障害にお悩みの方に
足の手入れやしびれの対策などを
お話します。また看護婦さんの実
技指導もあります。

◆ 12月の調理実習 「年末年始の料理の食べ方」

日時：12月6日(土) 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)

今回は、お正月やクリスマスなどの料理の食べ方や作り方を勉強します。
クリスマス料理を始め、年末年始の料理は、カロリーが高いため注意が
必要です。お餅やおせち料理を上手に食べて、楽しく健康に過ごしましょう。
料理の作り方、選び方の講座と試食会です。



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)