



ノリタケ新聞

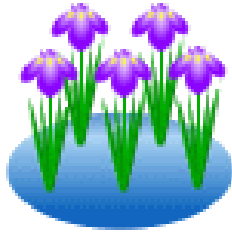
【ロゴの紹介】ノリタケの「N」と院長の趣味である鱒釣りの「鱒」を入れてあります。よく見ると背ビレと尾ビレの間にアブラビレというヒレがあるのがおわかりになりますか？これが鱒（鮭、山女魚、岩魚、虹鱒、樺太鱒、桜鱒、姫鱒、イトウなど）の特徴です。



2004年
5月号
No. 13

発行日：2004年5月1日
発行責任者：則武内科クリニック 院長 則武 昌之
〒300-1207 茨城県牛久市ひたち野東 48-2
ひたち野うしく池田ビル1階
TEL：029-871-7878

【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 「運動療法について」
 - ・インスリン使用中の方へ ポーチの利用について
- ◆ 今後の催し 5月と7月の糖尿病教室
 - ・ウォークラリー ・ 6月の休診日

今月の特集

「春だ。外で運動しよう！」

運動は食事療法・薬物療法と並んで糖尿病の治療の3本柱の一つとされています。春になって大分暖かくなって来ました。外に出て少し歩くようにしませんか？

【運動の効果】①エネルギーを消費して血糖値が下がります。安静にしている時には筋肉はエネルギー源としてほとんど遊離脂肪酸を使っていますが、運動をすると筋肉はブドウ糖（血糖）をエネルギー源として使うようになります。とくに食事をしたあとに30-40分くらいして血糖値が上がりかけている頃に歩かれることをお勧めします。（食直後に運動するのは消化によくありません）20分くらいの歩行で血糖値が明らかに下がるはずですよ。

②インスリンの効き（感受性）が良くなります。よく歩く人の筋肉は、インスリンによってより多くのブドウ糖を取り込めるようになります。したがって体内から分泌されるインスリンの量は同じであってもよりよく血糖値が下がるようになります。③高血圧、高脂血症が改善します。HDL-コレステロール（善玉コレステロール）を上昇させる最大の因子は運動の継続だといわれています。また運動によって中性脂肪が低下したり、血圧が下がる効果もあります。

④精神的な健康の維持にも運動が大切であることがわかっています。うつ病が最近増加しており社会問題の一つとなっていますが、運動によって、うつが改善することが様々な研究で解ってきました。【運動の実際】腎臓や目などが悪くて医師から運動を止められていない方は、万歩計を使って8000歩以上は歩くようにしましょう。運動が苦手な方の場合にはまず立っている時間を長くするだけで効果があるといわれています。会議を立ったままで行ったり、30分くらいはテレビを立ったままで見るといいかもしれません。筋肉を少しでも動かす努力をして、心の健康を維持しながら糖尿病を克服しましょう。無理をせずに体力に合わせた運動で十分です。今日からご一緒にどうぞ！

インスリン注射用のポーチについて

インスリンを注射しておられる方にインスリンや血糖測定器を収納できるポーチを紹介いたします。外出したときなどにトイレなどでインスリンを注射するのに困難を感じる場合があります。そのような時にもポーチがあるととても便利です。左下の写真のようなポーチを当院で考案しました。利用したい方はスタッフまで申し出てください。インスリンや血糖測定器を簡単に収納でき、またトイレのドアのコートかけの部分にひっかけて



インスリンや血糖測定器を汚さずに簡単に使用することができます。当院のオリジナルポーチ以外にも何種類か利用可能なポーチがあります。スタッフに申し出て実物を見せてもらおうと参考になると思います。友達や家族とおいしいものを食べに外食する時などにこそ、インスリンは注射し忘れてはいけなとあなたも知っておられると思います。ポーチを持って外出して、おいしいものも安心して食べられるようになさってはいかがですか？

今後の催し

- ◆ 茨城県糖尿病協会のウォークラリー（日時 5月23日）
 - 午前9時30分から水戸市市民会館で糖尿病の講演会。午後1時から水戸市借楽園公園でウォークラリー（当クリニックへ7:30に送迎バスが来ます。バスを利用希望者は要予約）
- ◆ 5月の糖尿病教室
 - 日時：5月29日（土）午後1時15分～2時15分
 - テーマ：「糖尿病宅配食」～糖尿病用宅配食とお惣菜食品について～
 - 糖尿病の患者さん用のお弁当やお惣菜を各種取り寄せて、皆さんの食事療法をやりやすくするための試食会を開きます。注文方法や各種食品の値段などもお教えします。あなたも是非ご参加ください。会場：当院セミナー室（参加自由・無料）
- ◆ 7月の糖尿病教室
 - 日時：7月10日（土）午後1時15分～2時15分
 - テーマ：尿に蛋白が出た時の食事と生活の注意点

◆6月の休診のお知らせ：6/25-26は学会のため休診となります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくご了承ください。