

市民病院

もつと耳寄り情報



市民病院  
☎ 66♦2200



### 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、血糖値が高くなることで体のさまざまな箇所に障害が出る病気です。血糖値の上昇にはすい臓から出るインスリンというホルモンが関わっており、インスリンの効きが悪くなったり作られる量が減ることによって血糖値が高くなります。

血糖値が高いと、腎臓の機能が悪くなり透析が必要になる恐れのある腎症や、目が見えにくくなる網膜症を発症する可能性が高まります。

### 糖尿病の治療は

#### 食事療法が基本！

糖尿病の治療は食事・運動・薬の3つを組み合わせて行います。糖尿病の食事療法の重点は、規則的な食習慣・食事量・バランスです。食事の目安は人それぞれなので、栄養指導で自分にあつ

た食事の仕方を知ることが健康に一步近づくことができます。

栄養指導を希望する方は、まずかかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医に管理栄養士が在籍している場合、栄養指導を受けることができます。かかりつけ医に管理栄養士がいない場合は、市民病院で栄養指導を受けることができます。かかりつけ医を通して栄養指導の予約が取れますのでご活用ください。予約当日は、かかりつけ医からの紹介状を持って市民病院を受診してください。

市民病院には糖尿病の専門知識を持った管理栄養士が3人在籍し、患者さんに分かりやすく、負担がなるべく少なくなる栄養指導を心がけています。初めての方や栄養指導に不安のある方も、気軽にお越しください。

### バランスのいい食事って？

-  **主食** ご飯・パン・麺類などの炭水化物
- +
-  **主菜** 肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質
- +
-  **副菜** 野菜・きのこ・海藻などの食物繊維やビタミン・ミネラル

### 糖尿病調理教室



**とき** 12月18日(火)  
午前9時30分～午後1時30分

**ところ** 市民病院講義室、  
ソフィア看護専門学校調理室

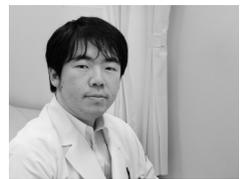
**対象** 糖尿病治療中の方  
※事前に市民病院で栄養指導を受けてください。

**申し込み** 12月14日(金)までに直接、市民病院内科外来窓口へ。



### 先生に聞いてみた!

インタビューバトン 第20回 内科 医師 安田聡史



- Q 先生が内科医を志した理由は？** A より多くの患者さんの治療に携わることができるからです。
- Q 蒲郡市の印象は？** A 非常に景観が良く、海もあり暮らしやすい所です。
- Q 先生の専門分野は？** A 糖尿病・甲状腺などの内分泌疾患です。
- Q 糖尿病の初期症状はどのようなものですか？**  
A のどが渇きやすくなったり、尿の量が増えます。
- Q 糖尿病の子どもが増えていて聞きました。予防するにはどうすればいいですか？**  
A 食べ過ぎや運動不足から体重が増えると糖尿病になりやすいので、甘いものをたくさん食べないようにして、外でいっぱい遊びましょう。
- Q 先生の健康管理法は？**  
A お菓子や甘い飲み物を控えて、よく歩くようにしています。
- Q 患者さんや地域の方々にひとこと！**  
A 糖尿病で苦しむ方を減らせるよう、予防法などを広めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

次回は皮膚科の先生です