



# 糖尿病ニュース



2019年秋号 第24号 発行 DMグループ

## のぞと診療所慢性内科の新任医師紹介

**2019年9月からのぞと診療所慢性内科外来を担当**

しています。何卒よろしくお願い申し上げます。

趣味は茶道、テニスなど。イタリアとフランスが好きで毎年のようにベネチアを訪問しています。

私は北海道大学医学部を卒業後、衛生学教室助手や健康管理センター部長等を経て**糖尿病内科を専門**と  
しています。当院では教育入院にて入院治療を受けて  
頂くことが可能です。初診時にHbA1c(1~2か月前の  
血糖値の平均を反映する数値)がとても高い方(大体

10%以上)、外来での治療にてHbA1cが思うように下  
らない方、更には何回も外来にて減量するよう指導を受け  
ても減量できない方は入院して頂くこともご検討頂けたら  
と思います。

医師 根本浩一郎

西淀病院総合外来

月曜日 午前診

金曜日 午前診

のぞと診療所

慢性内科外来【予約】

月曜日 午前診

火曜日 夜診

水曜日 午前診



のぞと診療所  
慢性内科では  
禁煙にチャレンジしたい  
方もおまちしています。

**参加費無料**

# 糖尿病フェスタ

## 11月3日(日)はのぞと診療所へGO!

今年も、みてアート協賛で糖尿病フェスタを開催します。「私は糖尿病じゃないから大丈夫」なんて考えていませんか？気付かないうちに糖尿病になっている方はたくさんおられます。健診後、診察に行くのをためらっていませんか。

簡単な血糖測定をはじめ、糖尿病と喫煙の密接な関係など、地域の皆様にとってお役立ちいただけるような情報をお届けします。

ご家族・お友達もお誘いのうえ、のぞと診療所にお立ち寄りください。

子どもさん達が楽しめるコーナーもあります。

是非一度ご自身の身体の状態をチェックしてみませんか？

糖尿病Drが質問にお答えします。



のぞと診療所 医事課 福 碧

## 秋の味賞 は炭水化物に注意!

血糖値を上昇させる原因である炭水化物が、ごはんやパンに多く含まれていることをご存知の方は多いと思いますが、実はかぼちゃ・栗・芋類にも多く含まれています!

秋はこれらの食材が美味しい季節なので、いつもの食事に加えて野菜やおやつ感覚で食べていると炭水化物の過剰摂取となり、血糖値の上昇・血糖コントロールの悪化につながります。

左記の図は糖尿病食事療法のための食品交換表に掲載されている、

ごはん 50g、6枚切り食パン 1/2 枚と同じ 80kcal (=1 単位) の目安量です。

これらの食材を食べるときは、ごはんやパンと同じ主食の仲間と考え、

主食の量を減らしたり、ごはんと主食を交換(置き換え) たりして食べる量を調整しましょう!

西淀病院 食養科 窪 香菜子

