所沢診療所からのおたより
●健康と安心をお届けする●
医療生協さいたま
ひこうき雲
2023 11 No.27

11月14日は世界糖尿病デーです。

11月14日は世界糖尿病デー。インスリンを発見した、カナダのバンディング博士の誕生日です。糖尿病治療を大きく変えた発見に敬意を表し、この日に制定されました。
世界160カ国から10億人以上が参加する糖尿病啓発キャンペーン期間では「糖尿病との戦いに団結せよ」のキャッチフレーズとともに、日本でも通天閣や東京タワーなどが青色にライトアップされます。

糖尿病とは血液中の糖が増える病気。

- インスリン治療が欠かせない1型糖尿病
- 遺伝や生活習慣で発症する2型糖尿病があります。

診断基準
朝の空腹時血糖値126mg/dl以上
食事時間に関係なく血糖値が200mg/dl以上
HbA1cが6.5mg/dl以上

代表的な合併症は、網膜症・腎症・神経障害。動脈硬化が進むと心臓病や脳卒中につながります。血糖をコントロールすることで発症や進行を防ぐことができます。
治療の原則は、1食事療法　2運動療法　3薬物療法　4禁煙　5歯周病治療

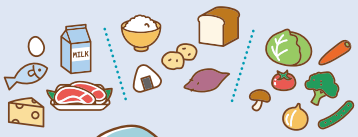
原因は、糖尿病になりやすい体質と食べ過ぎや運動不足、肥満、ストレスなど。

すぐにできること

早期発見のために健康診断を受けましょう。
健診結果で異常値がある方は診察を受けましょう。
歯科に受診しましょう。歯周病と糖尿病は表裏一体。

食事

規則正しく1日3食とりましょう。糖尿病食はバランスのよい健康食です。
油、塩分を控えて、タンパク質・野菜・炭水化物をバランス良くとりましょう。
芋やカボチャは糖質でご飯と同じ栄養なので食べ過ぎた時は主食を減らしましょう。
よく噛んでゆっくり食べましょう。夜の食べ過ぎに注意してください。



運動

水中歩行やウオーキングなど、有酸素運動は続けることでインスリンの効きをよくします。準備体操をしてから動きましょう。治療中の方は主治医に確認してから始めましょう。

くすり

飲み薬や注射薬があり病状により組み合わせます。インスリンは最後の手段だと誤解する方もいますが、膵臓を回復させるために早期に使う事もあります。

生活

慢性的な睡眠不足は血糖値上昇の原因になります。
適正体重を目指しましょう。
足を優しく洗い清潔に。小さな傷や白癬がないかよく見て、異変があれば受診しましょう。
リラックスできる時間をつくりましょう。

体の健康+(プラス)心も守り治療していきましょう。

所沢診療所は今年創立70年を迎えます!

地域とつながって70年

パート⑦

所沢市社会福祉協議会

各地区のCSW

地域福祉を推進する所沢市社会福祉協議会(以下、所沢社協)さんです。所沢社協は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる「ふくしのまちづくり」を市民の皆様と推進しています。市内行政地区ごとにCSW(コミュニティーソーシャルワーカー)を配置して、関係機関と連携しながら、居場所づくりや支え合いの仕組みづくりを行っています。所沢診療所で開催している「多世代参加型子ども食堂 桂の食卓～桂の家」でも立ち上げから、現在に至るまで団体運営の支援にもご協力を頂いています。日頃より地域の皆様が健康で笑顔あふれる生活が送れるように、これからも変わらぬ連携をよろしくお願いします!

異動してきました

よろしくお願いします!

いがらし りえ
五十嵐里枝(事務)

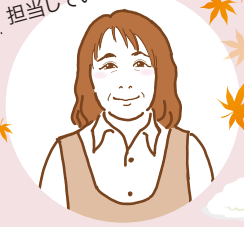
10/11～
埼玉西協同病院より
病院で入院担当をしていました。新しい職場でも頑張ります。よろしくお願いいたします。

たけうち しん
竹内 紳(介護福祉士)

10/11～
桂の樹より
特養→有料老人ホームと施設での介護経験しかなかったので、新たな気持ちで頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

管理栄養士 早苗先生の 旬 の栄養だより

第2・4水曜日、外来で栄養相談を担当しています。



管理栄養士 齊藤早苗

No.3
大根

大根どきの医者いらず・・・ご存知の方も多いのではないでしょうか。昔から大根を収穫する時期になると、みんなが健康になると考えられていました。

元禄10年(1697年)に刊行された「本朝食鑑」という食材事典には「大根は・・・(中略)・・・魚肉の毒、酒毒、豆腐の毒を解す」という記述があります。三大栄養素の消化酵素やビタミンCが多く、消化吸収を助けます。お刺身には大根のツマが、てんぷらにはおろしが…。大根は簡単に生食ができますし、またふろふき大根、おでん、鍋料理や味噌汁といった加熱調理にも最適。さてまた切干大根のように干したり、漬物にしても美味です。

大根葉にはカロテンや葉酸が多く、細胞の老化防止や貧血予防にもなり、まさに捨てるところのない食材です。美味しくいただけて、健康のためにもなる食材が季節とともにやって来る。今回は「大根プチ便り」でした。さて、今日の晩ご飯・・・、何にしましょう。

外来のご案内

待ち時間短縮のため予約をお勧めしています。はじめての方もお電話いただければ予約をお取りします。

個別送迎もやっています
月～土午前のみ、予約制です

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30～11:30	内科 禁煙	内科 胃カメラ	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ	内科 禁煙 物忘れ 循環器 糖尿病	内科 禁煙 循環器	内科 禁煙 血液膠原病 ※第3のみ
				訪問診療(往診)			
午後	14:00～16:30	内科 禁煙	休診	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
		訪問診療(往診)					
夜間	水 18:00～19:30 金 17:30～19:30	休診	休診	血液膠原病 ※予約のみ	休診	内科 禁煙	

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。
松村医師の診察を希望される方は、金曜日夜間の予約をお取りください。
10/26(木)より糖尿病外来は、中山医師→市川医師に代わりました。
11/3(金)文化の日、11/11(第2土)、11/23(木)勤労感謝の日、日曜は休診です。
訪問診療、往診をご希望の方は、☎04-2924-0121までお電話ください。

医師体制の詳細はホームページでご確認ください

医療生協さいたま
〒359-1143
所沢市宮本町2-23-34

所沢診療所
☎04-2924-0121 FAX04-2921-1349

ケアセンターとこしん
☎04-2924-1119 FAX04-2929-5505

介護付有料老人ホーム 桂の樹
☎04-2923-3695 FAX04-2923-3703

toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp

ひこうき雲 2023年11月号(No.27)
デザイン：株式会社コア