

糖尿病センター設立で地域医療の拠点へ

2021年秋 内分泌・糖尿病センター設立
10月より、内分泌糖尿病内科が当院2階に移転します！

いくぶん残暑が和らぎ、流れる雲に秋の訪れが感じられるようになってきました。

今秋、当院ではフットケア室、療養指導室を完備した内分泌・糖尿病センターを開設します。現在工事中ですが、当院2階の売店跡地に外来が移動し、新しく生まれ変わります。

糖尿病治療の目標は、合併症の発症や進展を防ぎ、健康な人と変わらない寿命を確保し、健康な人と変わらない人生を送ることにあります。そして糖尿病は食事や運動といった生活習慣と深く関わる病気で、皆さんの生活習慣を変える努力が良質な血糖コントロールに繋がっていきます。そのためには、糖尿病についてきちんと『知る』ことが大切です。

多職種で構成した糖尿病チームが一丸となって、皆さんの行動変容をサポートし、合併症の発症・進展なく、元気に安心して暮らせるように糖尿病を重点的に診療していきます。

一病息災で健康寿命を延ばしましょう!!



岩屋先生が医療系雑誌『Doctor's eye』に
取材されました

医療系雑誌(Doctor's eye 夏号)に『糖尿病センター設立で地域医療の拠点をめざす』という見出しで当科の岩屋先生のインタビュー記事が掲載されました。

当院ホームページや外来に記事を掲載していますので、ぜひご覧ください！



食欲の秋、果物の秋...果物の適量をご存知ですか？

秋は果物がおいしい季節ですね。ついつい食べ過ぎてしまいそうです。

果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維が含まれていますが、実は「果糖」も多く含まれています。血糖値が上がりすぎないように **1日の目安量の範囲で食べることが大切です!**

果物の1日の目安量は **80キロカロリー**分です

()内の重さは皮や種を含めた重量gです



みかん 2個
200g (270g)



りんご 1/2個
150g (180g)



スイカ 2切れ
200g (330g)



バナナ 1本
(170g)



キウイ 1個半
(180g)



柿 1個
(170g)



いちご中
12~13個
(260g)



梨 1/2個
(240g)



ぶどう (巨峰)
10~15粒
(180g)



桃 1個
(240g)



パイナップル
150g (270g)
カットパイプで約7~8個



- 糖度が高い果物は、**血糖値の上昇**や血中の**中性脂肪の増加**を招きます。**1日の目安量を守り、食べ過ぎないようにしましょう。**
- ドライフルーツは水分が少ないため糖分の割合が多く、果物の缶詰はシロップ漬けになっているため、し好み（お菓子など）として扱います。
- ジュースは糖分が多く吸収が早いため、血糖値が一気に上昇するため注意しましょう。
- 野菜ジュースは果物が入っていることが多く、フルーツジュースとカウントする場合があります。



気になることがある方は、医師、管理栄養士、看護師にお尋ねください。