

緑の屋根の時計台



第15号 平成19年4月20日発行

シリーズ糖尿病 第四話

糖尿病の治療

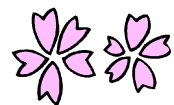
運動療法について

運動療法が一番の効果は、インスリン（血糖値を下げるホルモン）の働きが良くなるため、ブドウ糖が消費され血糖値が下がることです。運動療法により、他にもコレステロールや中性脂肪を減らしたり肥満を予防したりする効果もあります。運動の種類としてはできるだけ、全身の筋肉を動かす運動が望ましく、歩く事、水泳、ジョギングなどが適当です。また、日頃から筋力をつけるストレッチ体操やラジオ体操を組み合わせるとなお良いと思います。運動の強さは、歩行では会話をしながら行える程度の強さが適当です。脈拍数が、一分間に一〇〇〜一二〇回程度の強さが良いと考えられます。運動をする時間は、食後三十分から一時間頃が効果的ですが自分の生活に合わせて無理なく行う事が大切です。できれば毎日朝と夕に三十分程、歩数では万歩計をつけて一日一万歩を目標にしてください（駅

まで歩く、買い物は歩いて行く等、日常生活の中に運動の習慣を取り入れる事から初めてください。運動で一日二〇〇〜三〇〇kcalを消費する運動を取り入れたいものです。肥満している人や、腰、膝の悪い人、心臓病、腎臓病のある方は運動療法を始める前に医師にご相談ください。また、空腹時の運動は低血糖に陥る事があるので避けましょう。



お知らせ



- 1) 休診について 5月1日(火)、2日(水)は院長研修のため休診となります。そのため、ゴールデンウィークは **4月29日(日)~5月6日(日)** までが休診になります。
- 2) 職員の異動について このたび、事務職員の清水が、出産のためしばらくお休みします。元気な赤ちゃんを産んだら、復帰します。4月から畠中克美(古川町太江)が事務を手伝っています。よろしくお祈りします。
- 3) 病院玄関のワッペンのご紹介 (商品名: GelGems)



院長がインテリアのお店でたまたま発見して、気に入ったグッズです。色々な種類があり、季節に合わせて張り替えますので、お楽しみに。

- 4) ホームページについて インターネットのホームページで医院の紹介、院内誌の紹介(過去の院内誌が閲覧できます)をしています。アドレスは <http://www.ejiri-clinic.info> です。ぜひ一度ご覧ください。

食物アレルギーとは？(1) シリーズ：アレルギー 第4回

食物アレルギーとは、原因となる食物を食べることによって身体の中で免疫反応が起こり、皮膚・粘膜・消化器・呼吸器などに様々な症状が出ることを言います。食べて1～2時間以内に症状が出る即時型と、それ以後に症状が出る非即時型(アトピー性皮膚炎の悪化に關与している場合など)の2種類に分けられます。

症状：多い症状は皮膚症状と呼吸器症状ですが、重篤なアナフィラキシーショックも起こる事があります。乳幼児のアトピー性皮膚炎も、食物が主な原因であることは日本では一致した見解となっています。

消化器：口の中の痒み、唇の腫れ、腹痛、吐き気、嘔吐、下痢

呼吸器：くしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳、ゼーゼー、呼吸困難、胸の圧迫感

眼：結膜の充血、むくみ、目の周りのむくみ、涙

皮膚：赤み、蕁麻疹、むくみ、痒み

原因になりやすい食べ物

乳幼児では圧倒的に鶏卵が多く、卵、牛乳、小麦、大豆、米の順になります。

乳幼児が食物アレルギーを起こしやすい理由

2歳位まではたんぱく質を消化吸収する能力が未発達で、一部のたんぱく質は消化されずに吸収され、アレルギーとなります。消化管の粘膜からアレルギーの吸収を防ぐ免疫能力が2歳まで低いことも原因になっています。乳児の食物アレルギーの80%は鶏卵単独のアレルギーで、その60%以上が3歳まで、90%が10歳までに治ります。



次回「第5回」は、食物アレルギーの診断と予防についてのお話です。



【自己紹介】
平成十七年の開院以来お世話になっております。神岡に在住していますが、週三回午後の勤務をしております。未だお目にかかっていない患者様もいらつしやるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。
つらい思いで受診された患者様に早く元気になって頂くよう、やさしい思いやりでお話することに心がけています。
いつも明るく、心温まるクリニックでありますよう、前向きに過して行きたいと思えます。

【職種】看護師
福澤 信子
(ふくざわのぶこ)

スタッフ
紹介



江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月～土)午前8:30～12:00 午後3:30～6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30～4:00

<http://www.ejiri-clinic.info>