

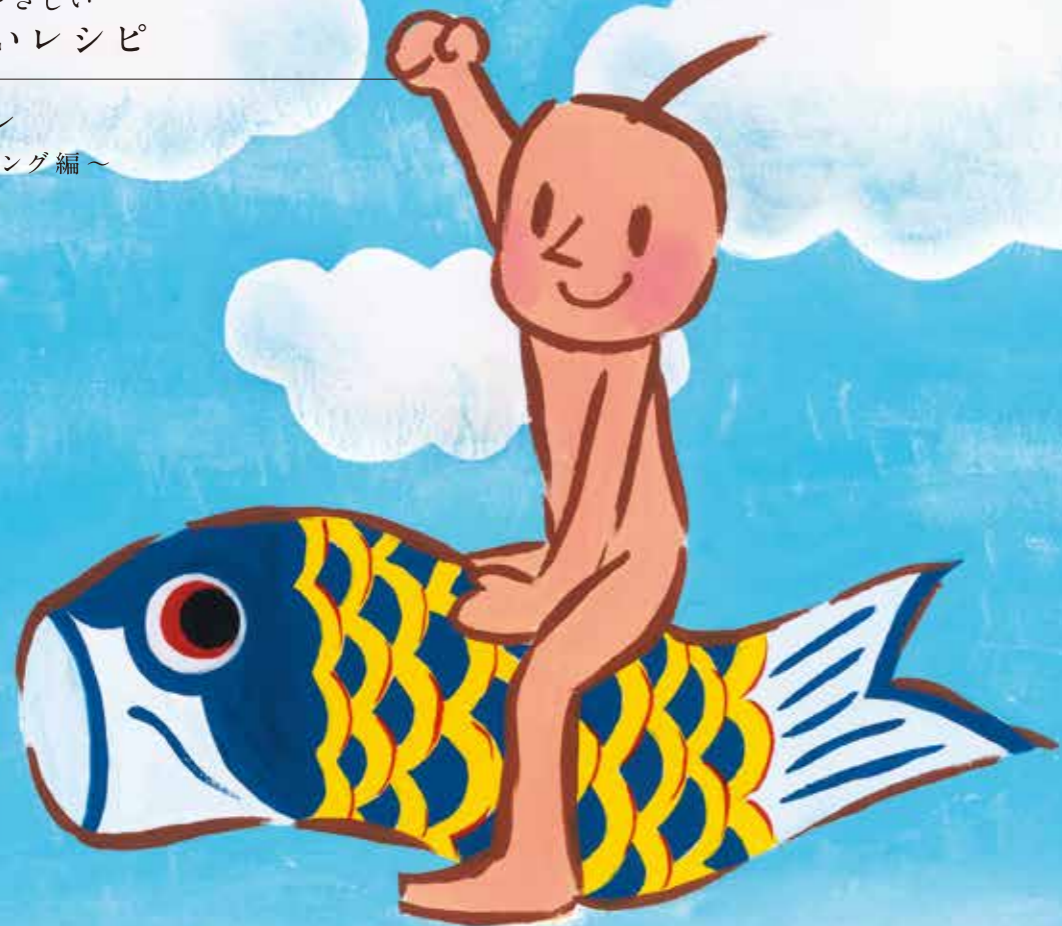
病院です せいてつ こんにちは

特集

糖尿病、心筋梗塞のウラに 「血糖値スパイク」が潜んでいる?!

カラダにやさしい
おいしいレシピ

リハトレ
～ウォーキング編～



医師の人事異動のお知らせ(2017年3月15日現在)

退職 (3月31日付)

消化器内科 今津 愛介
 循環器・高血圧内科 青柳 いくみ
 循環器・高血圧内科 富田 祐亮
 糖尿病内科 大城 彩香
 腎臓内科 岸本 啓志
 呼吸器内科 中西 喬之
 脳血管・神経内科 大屋 祐一郎
 消化器外科担当部長 水田 篤志
 緩和ケア外科担当部長

脳神経外科 岩城 克馬
 整形外科医長 川本 泰作
 整形外科 巢山 みどり
 産婦人科担当部長 林 嘉信
 放射線科 久永 紗知

【研修医】

2年次	1年次
長尾 敏彦	追田宗一郎
西村 遼平	瀬尾 大介
日高 壮意	藤 圭太
[脳血管・神経内科医師として継続]	永井 涼人
横手 章人	
[消化器内科医師として継続]	
横手 銀珠	
宮田依未子	

診療科目

がん診療センター 消化器病センター 乳腺センター 循環器・高血圧センター 脳卒中・神経センター
 腎センター 内視鏡センター 肝臓内科 消化器内科 循環器・高血圧内科 糖尿病内科
 腎臓内科 心療内科 呼吸器内科 脳血管・神経内科 消化器外科 呼吸器外科
 乳腺外科 脳神経外科 血管外科 整形外科 形成外科 緩和ケア外科
 リウマチ科 小児科 産婦人科 皮膚科 泌尿器科 眼科
 耳鼻咽喉科 リハビリテーション科 放射線科 麻酔科 歯科・口腔ケア科 病理診断科

予約センター: 093-671-5489
 夜間休日急患受付: 093-672-3111

全科予約制

予約受付時間/8:00~16:00
 当日予約/10:30まで
 休診日: 土曜、日曜、祝日



使命 住民の暮らしを支え、健康長寿をめざした地域づくりに貢献します

理念 皆さまが納得・安心する最良・最適の医療を提供します
 職員が誇りと自信を持つことができる職場づくりを追求します
 伝統を継承し、未来を見据え、地域から信頼される病院をめざします

(図)



インスリンの量は十分でも、働きが悪くなると、血糖中のブドウ糖を処理しきれなくなり、血糖値が上がります。



インスリンの量が足りなくなると、ブドウ糖を細胞にとり入れられなくなり、血糖値が上がってしまいます。

「血糖値スパイク」とは

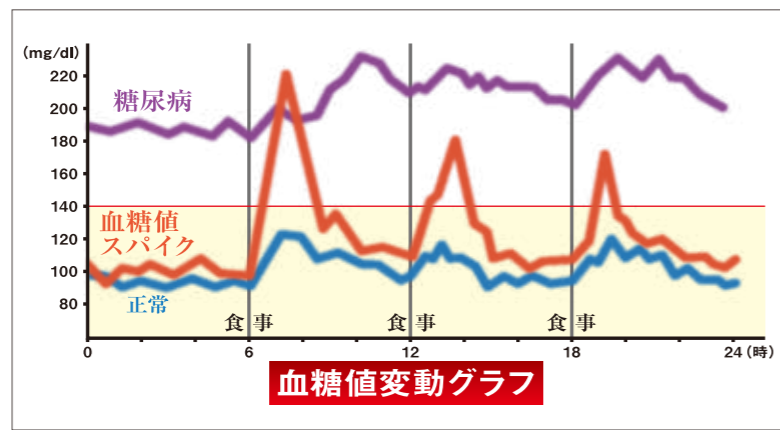
血糖値とは、血液中のブドウ糖濃度のことです。健康な方は空腹時血糖値が70～110 mg/dlくらいで、140 mg/dlを超えると「高血糖」と判断されます。この高血糖が続いている状態が「糖尿病」です。現在、糖尿病患者さんは日本で300万人以上いるとされ、将来、発症する可能性の高い「糖尿病予備群」を含めると2,000万人を超えるとも言われています。

食事から摂取された糖分は、血

液中に流れることで血糖値が上が

ります。そのとき、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きによって、インスリンと糖が合体して、筋肉などの細胞に取り込まれ、エネルギーとして燃やされます。しかし、筋肉におけるインスリンの働きが悪い(図上段)もしくはインスリンの量が不足(図下段)すると、ブドウ糖の処理能力が低下し、血糖値スパイクや糖尿病にいたってしまいます。今回、特集する「血糖値スパイク」は、食後の短時間という決まっ

た間だけ、とがった釘(スパイク)のように血糖値が急上昇する状態をいいます。この状態を放っておくと、将来、糖尿病になる可能性が極めて高いとされています。



血糖値変動グラフ

なぜ、血糖値スパイクが 明るみに?

なぜ今、血糖値スパイクが話題になっていのでしょうか。それは最近の研究で、心筋梗塞

糖尿病、心筋梗塞のウラに 『血糖値スパイク』が潜んでいる?!

～健康診断では見落としがちな血糖値の異常～

最近、メディアに取り上げられ、話題となっている「血糖値スパイク」。皆さんは聞いたことがありますか？食後の血糖値が急激に乱高下する症状のことで、ある研究では約1,400万人に起きている可能性があることが報告されています。通常、空腹時に検査する健康診断では、この血糖値スパイクが見過ごされている場合があります。血糖値が急上昇することで、わたしたちの体にどのような影響があるのでしょうか。

特集

や脳梗塞で病院に運ばれた方に、血糖値スパイクを起こしている方が多いということが判明したからです。

血糖値が急激に変動すると、活性酸素が大量に発生し、血管内の細胞が傷つけられていきます。この傷を修復しようと免疫細胞が集まり、その結果、血管の内側が狭くなり、動脈硬化が起こるというメカニズムが生じます。

血糖値が乱高下する状態が繰り返し起きている方は、血管のあちらこちらで動脈硬化が進行して、それが心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクを高めているのです。

野原栄(のほらさかえ)糖尿
病内科部長は「運動不足や肥満が引き金となり、筋肉の質が低下したり、内臓に脂肪がたまり、すい臓の働きが低下して、うまく血糖値のバランスがとれなくなっていることが原因の一つでしょう」と話します。

やせ型でも血糖値スパイクの可能性あり

血糖値スパイクは食後、数時間が経過すると正常値に戻るため、通常の健康診断ではなかなか発見が難しく、これといった自覚症状もありません。自分が血糖値スパイクを起こしていることに気付かないまま、動脈硬化が進行し、突然、心筋梗塞を発症するリスクもあります。

では、血糖値スパイクを起こしやすい方に特徴はあるのでしょうか。野原部長は「スパイクは、体格に関係なく起こることがわかっています。いわゆる『かくれメタボ』といわれる、太ってはいなくても高血圧や高血糖、脂質異常を指摘されている方に起こりやすいとされています。ご家族に糖尿病の方がいらっしゃる場合は、注意が必要です」と警鐘を



上腕部裏側に装着したFree StyleリブレProシステム

「ただし、現時点(2017年2月末)で、この検査は限られた方(①1型糖尿病の方、②インスリン使用中の2型糖尿病の方)しか保険適応がありません。当院では「健康チェックルーム」で自費診療にて実施しております。通常の健診で見逃されやすい血糖値スパイクも、この検査であれば日常生活での血糖値パターンを知ることができ、生活習慣の改善に役立てることができ大変有意義と考えます」と野原部長。

鳴らします。

さらに、「血糖値スパイクは糖尿病の予備軍といえます。この予備軍の方が治療や生活習慣の改善を行わない場合、およそ3年以内に1/3の方が糖尿病に



糖尿病チームカンファレンス

血糖値スパイクを予防する方法は?

血糖値スパイクを解消したり、予防するためのポイントは、糖質が体に吸収されるスピードを遅くすることです。そのためには、次の点に気をつけて生活習慣を見直すことが重要とされています。

①「ベジファースト」 食事はまず野菜から

食物繊維には血糖値の上昇をゆるやかにして、急激な変動を抑える効果があるとされています。食事はまず、食物繊維を多く含む野菜を時間をかけて食べましょう。「野菜↓肉・魚↓ご飯・パン」の順番を心がけてください。白米は血糖上昇値が高い食品にあげられていますので、少量にしたり玄米への変更も効果的とされています。

どうやって測定する? 食後の血糖値

なる可能性が指摘されています。一度、ご自分の血糖値、とくに食後の血糖値を測定されることが早期発見につながります」と野原部長は続けます。

一般的な健康診断で、糖尿病であるかどうかを判断する項目は「空腹時血糖値」と「HbA1c(ヘモグロビンA1c)」です。空腹時血糖値が126mg/dl以上、HbA1cが6.5%以上で、糖尿病の疑いがあるとされ、HbA1cが5.8%程度で血糖値スパイクが起きている可能性が高いといわれています。最終的に糖尿病を確定するのは、人間ドックなどの項目にある「ブドウ糖負荷試験」で、血糖値スパイクの発生もこの試験で分かります。そのほか、自分で測定できる検査として、尿糖検査があります。血糖値が170mg/dlを超え

ると尿糖が出るため、尿糖試験紙やデジタル尿糖計で測定可能です。これらの検査キットは市販されていて、簡易的に測定できます。「食後に尿糖が出ていれば血糖値スパイクが起きている可能性があります。早急な対策が必要ですので、お近くの内科の先生にご相談ください」(野原部長)。

新たな血糖測定器の機能

さらに最近、「Free Style リブレProシステム」という最新式血糖測定器が登場しました。糖尿病患者さんは指先に針を刺し、1日に複数回採血をして血糖測定をする必要があります。痛みや手間を嫌がる方もいます。

この測定器は極細の針が付いた小さなセンサーを上腕に装着するだけで、14日分の血糖値が測定でき、15分ごとの変動を視覚で確認できるようになっています。痛みもなく入浴も可能です。

②食後の運動が効果的

運動は食後に行うのが効果的とされ、とくに手軽にできる散歩がおすすです。歩くなどの有酸素運動と、筋肉量を増やすスクワットなどの筋肉トレーニングが有効です。

血糖値スパイクが気になる方は、早期発見、早期対応が必要です。一度、お近くの医療機関を受診されることをおすすめします。

糖尿病内科部長
野原 栄



「血糖値スパイク検診」のご案内

当院では2017年4月3日から、「血糖値スパイク検診」を開始する予定です。自費診療となりますが、関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

【対象者】①まだ糖尿病と診断されていない方 ②食事療法または内服のみの糖尿病の方

【検査受付時間】平日(土・日・祝日のぞく)13:00~15:00

【料金】8,000円(税込)

【お問い合わせ】健康チェックルーム(平日13:00~16:00)

TEL.093-671-9563

5分でわかる病院のしくみ③

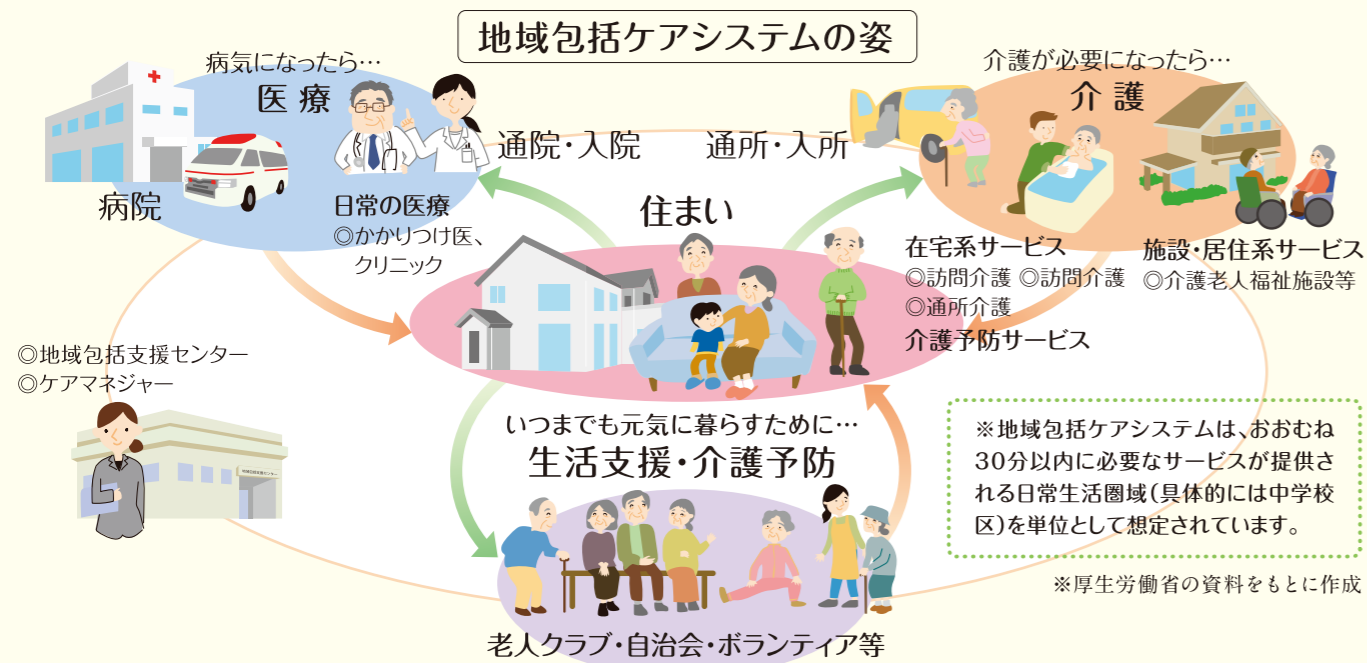
早い退院支援のワケ

当院では、入院が決定すると「入院支援センター」で必要な検査の確認や予約を行い、患者さんの状態や入院に対するご質問を伺っています。また、入院後の生活や費用についての説明も行い、安心して入院していただけるよう看護師、管理栄養士、薬剤師、事務職など多職種が関わってサポートしています。

入院支援センターでの手続きの際や、あるいは入院後に医療ソーシャルワーカー(以下、MSW)が面会させていただくことがあります。入院する前や、入院してすぐに「もう退院(転院)のお話しですか」と驚かれることも少なくありません。なぜ、早期から退院や転院などについて考えていかなければならないのか、ご説明いたします。

国は2025年に向けて「地域包括ケアシステム」の構築をめざしています。患者さんが安心・納得して退院し、早期に住み慣れた地域で療養や生活を継続できるように、医療や介護・福祉機関、行政などが協力し、可能な限り在宅(自宅や居宅施設)に戻れるようにしていく流れです。当院のような急性期病院では、

急性期の治療が落ち着いたら、その後の療養先として、リハビリや療養ができる病院、または自宅、施設を選択する必要があります。その際にMSWやケアマネジャー、訪問看護ステーション、介護施設等との連携により積極的な退院支援を行うことが求められているのです。



このような事業所・施設間の連携等の推進により、在宅復帰の支援について入院後7日以内には、患者さんやご家族とMSWやケアマネジャー、退院調整看護師などのチームにより話し合いをするように、国の規定が設けられています。また、転院先の空き状況、患者さんの状態によ

る受け入れ施設の選定、患者さんにご家族のご要望などを伺いながら、早期からMSWや退院調整看護師、さらに当院では訪問看護ステーションの看護師も様々な検討を行っています。

(経営管理部経営企画課 秋吉 裕美)

顔面神経麻痺とは



耳鼻咽喉科医長
梅野 好啓(うめの よしひろ)



顔 面神経麻痺とはその名の通り、顔面の筋肉(表情筋)を動かす神経が麻痺した状態のことです。原因によって、中枢性と末梢性に分類されます。中枢性には脳出血や脳梗塞、脳腫瘍などの病気があります。脳以外の原因が末梢性となるわけですが、実際は90%以上がこちらに該当し、さらにその多くはウイルス性麻痺です。単純ヘルペスウイルスや帯状疱疹ウイルスが体内に潜んでいて、体が弱った時などに再活性化して発症すると言われています。

両 者の大きな違いは、末梢性では顔面の片側が全体的に麻痺するのに対して、中枢性では目から下は動かないのにおでこ(額のシワ寄せ)の動きが保たれることです。それ以外にも、末梢性では耳が痛んだり、聞こえが悪くなるといった耳の症

状や回転性めまいを伴うことがあります。

こ れらのうち末梢性麻痺を治療するのが耳鼻咽喉科医の役割です。顔面神経麻痺は早期対応が重要なため、原因の検索と治療を同時進行で行っていきます。検査は顔面神経のダメージを評価する検査のほか、聴力検査やめまいの検査、血液検査などがあります。MRIによる画像評価も行います。

治 療は、ステロイド薬と抗ウイルス薬が中心となります。おもに軽症・中等症に対しては、外来で投薬を行い、重症例に対しては入院加療(約1週間)をすすめます。



重症例に対しては、神経のダメージを評価し、手術を行うことがあります。また、重症であるほど、麻痺の治癒率が低くなり、回復するまでの時間がかかるほか、病的協調運動(目と口が連動して動く)などの後遺症のリスクが高くなります。そうならないために退院した後もリハビリが必要になります。

こうした一連の診療を当科では行っております。末梢性顔面神経麻痺はすぐに耳鼻咽喉科を受診してください。

カラダにやさしい おいしい レシピ



レシピ監修・管理栄養士
大和 未央 福田 陽子

「野菜たくさん生活」

たくさん野菜を食べると、次のような効能が期待されています。

- ① 血糖値の急激な変動を抑えられる
 - ② 食べ過ぎ防止になる
 - ③ 便秘がよくなる
 - ④ 悪玉コレステロール値が下がる
 - ⑤ 動脈硬化予防に有効
- 1日の野菜摂取目標量は350g。今回は、1品でも1食の2/3の量の野菜が摂れる簡単レシピを紹介します。

「1日1歩」 ウォーキング編



理学療法士 内田 博之

1日の歩行時間の短い人は、長人よりも、糖尿病の発症リスクが23%高いとのデータがあります。糖尿病患者さんにも、ウォーキングは血糖コントロールを改善し、合併症を防ぐことが知られています。ほかにも脂質代謝や血圧の改善、認知症などの予防効果があります。

和 切り干し大根で、炭水化物が半量に！ヘルシー和風パスタ



エネルギー 392kcal 塩分 1.8g

材料(1人分)
スパゲティ50g、切り干し大根10g、バター5g、にんにく5g、鷹の爪適量、豚肉40g、タマネギ20g、ニンジン10g、しめじ20g、ホウレンソウ50g、めんつゆ小さじ2、しょうゆ小さじ1、塩こしょう適量

(作り方)
① 切り干し大根は水で戻し、軽くゆでて水気を切っておく。スパゲティもゆでておく
② タマネギは薄切り、ニンジンは短冊切り、ホウレンソウは2cmの長さに切る。しめじは石づきを取る
③ フライパンにバター半分とにんにく、鷹の爪を入れて炒める。豚肉、タマネギ、ニンジン、しめじ、ホウレンソウの順に入れ、火が通るまで炒める
④ ③に切り干し大根を入れて炒め、スパゲティをよくからませる
⑤ バター、めんつゆ、しょうゆを入れ、全体に味が混ざったら、塩こしょうで味を整える

中 野菜がしゅうまいの皮にカラフルしゅうまい



エネルギー 117kcal 塩分 0.7g

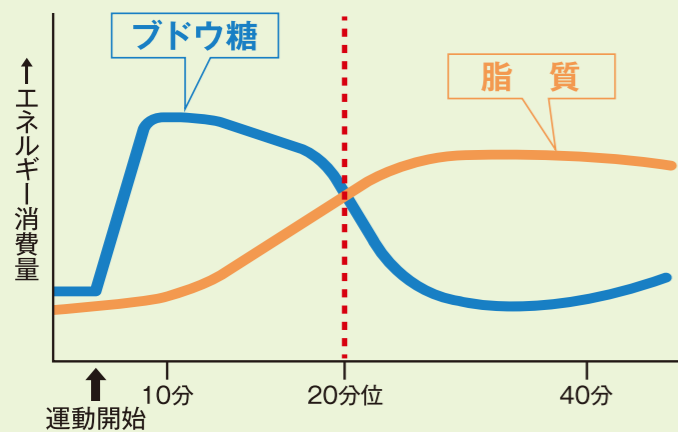
材料(1人分)
【タネ】鶏ひき肉30g、木綿豆腐25g、もやし50g、パン粉小さじ2、片栗粉小さじ1/2、水小さじ1、こしょう適量
【皮】ダイコン15g、ニンジン15g、ホウレンソウ5g、おろししょうが(お好み)
【つけ合わせ】レタス15g、ミニトマト20g、ポン酢(お好みで)

(作り方)
① ダイコンとニンジンは千切りにして、下ゆでする
② 木綿豆腐は水切りしておき、もやしはみじん切りにする
③ タネの材料をすべて混ぜ合わせ、よくこね、1人分が3個になるように丸める
④ ③に①の野菜とホウレンソウをそれぞれ付ける
⑤ フライパンにクッキングシートを敷き、④を並べて焼き色をつける。水を加え、蓋をして蒸し焼きにする(中強火で10分程度)
⑥ 蒸しあがったしゅうまいに、おろししょうがをのせる

運動の量(歩数)

徐々に運動量を増やし、最終的には運動療法で推奨されている「1日8,000〜10,000歩」をめざしましょう。糖質・脂質を効率よく燃焼するためには、20分以上の継続が望ましいですが、こまぎれに、週に通算150分以上の運動でも有効といわれています。

運動とエネルギー源の変化



運動の頻度
1回の運動効果は3日以内に低下し、1週間で消失してしまうため、週3日以上行うのが良いでしょう。

運動の強度
「楽である」と感じる程度から、「ややきつい」程度まで強度を上げます。歩行時の脈拍数は「安静にし



memo

- ・腰や膝に痛みがある場合は無理に歩かないようにしましょう。
- ・運動前後の水分補給やストレッチなどの準備・整理体操をしましょう。
- ・運動により血圧上昇や頻脈が誘発されることがあります。自覚症状や血圧に注意しましょう。
- ・血糖値のコントロールが不安定な場合は薬物療法などのコントロールを優先します。
- ・薬物療法中は低血糖を防止するために食前運動は控えましょう。



糖尿病看護認定看護師
とっとり かずよ
鳥取 和代

ある日、糖尿病の患者さんに生活指導をしていた時に、患者さんが「そんなに簡単に言うけど、できるわけないだろう」と、ぼつりとつぶやくのを耳にしました。認定看護師をめざすきっかけは、この一言だったのかもしれない。指導することは簡単ですが、何十年も続けている生活習慣を変えることは並大抵のことではありません。患者さんが十分納得して、前向きに治療にのぞむためには、私もスキルを上げなければと思いました。

資格取得のために、専門教育機関に半年間通い、座学や看護実習、他院の看護師さんとのコミュニケーションを通して、より深い知識や技術習得ができました。自分の看護を見直す機会にも繋がりました。

2016年7月に取得。これからが認定看護師として本格的な活動スタートです。

糖尿病は血糖コントロールがうまくできていけば、怖い病気です。突然の発症で精神的に落ち込んでいる方、妊娠中に病気がわかった方、治療の継続が難しい方など、いろいろな患者さんがいらつしやいます。患者さんが「病気は自分の個性の一つ」と前向きに受け入れ、治療に向き合えるようにサポートしたい。そんな思いで毎日、活動しています。

なるほど医療

「健康診断と人間ドック」

会社員や公務員の方は年に1回以上、健康診断を受けることが「労働安全衛生法」で義務づけられています。身長・体重、血圧、血液、尿、胸部X線、心電図など、基本的な検査項目も決められています。さらに40〜74歳の人であれば、生活習慣病の予防を目的にした「特定健康診査(メタボ健診)」として、腹囲測定やBMI測定などがプラスされ、これらは原則、事業主が負担します。ほかに、胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がんの早期発見を目的にした「対

策型がん検診」があります。

自営業者や専業主婦、無職の方などは、市区町村が行っている基本的な健診が利用できます。

通常の健康診断と比べて検査項目が多く、総合的な検査ができる人間ドックは、半日もしくは1泊2日(実施施設で異なる)など集中して検査ができます。自費となる人間ドックは実施施設によって、さまざまな種類があります。どんな病気、どの部位を詳しく精査したいのか自分で決めて「オプション検査」を加えることもできます。

ただし、実際に体に変化が起こっていない、初期の場合には発見されないこともありますし、人間ドックですべてがわかるというものではありません。健康診断も人間ドックも「異常なし」という結果が出て、それは現在の検査上、問題がないということで、将来の



健康を保証するものではありません。自覚症状が現れた場合は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。健康であることを確認するため、または病気の早期発見のため、年に1度の健康診断を心がけるようにしましょう。

当院では人間ドック・脳ドック・乳腺ドックを行っています。詳しくは当院ホームページまたはドック受付(TEL093-672-3186)にてご確認ください。

連携介護施設紹介

介護付有料老人ホーム ヴィラノーヴァ大谷



Q 特徴はどのようなところでしょうか

A 当施設は「終の棲家」として、最期の時まで、スタッフがサポートいたします。最近では、住み慣れた居室での看取りを実施しており、ご家族からも感謝のお言葉をいただいております。地域の医療機関や開業医との連携も24時間体制でご対応いただいております。

Q 施設の紹介をお願いします

A ホーム名は「介護付有料老人ホームヴィラノーヴァ大谷」と申します。居室数は介護居室もあわせて134室、現在160名の方が入居されています。介護看護体制の充実に加え、最近ではリハビリの分野に目を向け、機能訓練やアクティビティを毎日、実施しています。

Q ヴィラノーヴァはイタリア語で「新しい住まい」という意味です。皿倉山をのぞむ自然豊かなロケーションのもとで、穏やかなゆとりある毎日を過ごしていただきたい。そんな願いを込めています。

Q 目の病気で最近、気になる傾向などありますか

A 加齢黄斑変性症が増えていくことですね。目の網膜にある「黄斑」という部分に障害が生じ、視力低下や見え方の異常が急速に進み、失明の可能性もあります。強度の近視がある若年層(40歳代以上)にも増えている傾向があります。

Q 貴院の特徴を教えてください

A 眼科と内科を併設しています。内科の病気は、目に合併症を起こす場合があります。代表的なのは「糖尿病性網膜症」で、失明患者さんの半数以上はこの病気が原因です。一方、目の異常から内科の病気が判明するケースもあり、例えば「ぶどう膜炎」は、サルコイドーシスやベーチェット病などが疑われます。「視野が欠ける」などの症状は、脳腫瘍や脳梗塞がひそんでいる可能性があります。眼科・内科の両方の視点で診察することが、最大の特徴だと思います。

Q この時期に特有の病気といえは?

A やはり花粉症ですね。今年には少なかつた昨年に比べて、2〜3倍の飛散量と予想されています。当院では舌下免疫療法で寛解(症状が落ち着く安定状態)に向けた治療を行っています。

Q 地域の方へメッセージをお願いします

A コンタクトレンズをお求めの方と内科受診をご希望の方は、感染症予防などの理由から、待合室と会計を別にしていただきます。

Q 看護師さんが24時間常駐とは安心ですね

A 入居者の平均年齢85歳という状況の中で、介護・看護・リハスタッフが共同し、小さな変化をいち早く察し、医療機関と連携しながら、ご入居の皆様が健康で、充実した日々を過ごしていただけるように、心を込めてサービスを提供しています。

Q 満65歳以上、(ご夫婦の場合)どちらかが満65歳以上で、もう一方が60歳以上の方が入居できます。見学は随時受け付けています。要支援・要介護の方もご相談ください。

Q 看診は24時間常駐ですか

A はい、24時間常駐です。緊急時には、当院の医師が駆けつけます。

Q 地域の皆様へメッセージをお願いします

A 商業施設内のクリニックですので、土・日・祝日も19時まで診察しています。何か気になる症状がある方は、お気軽にご相談ください。



Q 看診は24時間常駐ですか

A はい、24時間常駐です。緊急時には、当院の医師が駆けつけます。

Q 地域の皆様へメッセージをお願いします

A 商業施設内のクリニックですので、土・日・祝日も19時まで診察しています。何か気になる症状がある方は、お気軽にご相談ください。

Q 地域の皆様へメッセージをお願いします

A 商業施設内のクリニックですので、土・日・祝日も19時まで診察しています。何か気になる症状がある方は、お気軽にご相談ください。

Q 地域の皆様へメッセージをお願いします

A 商業施設内のクリニックですので、土・日・祝日も19時まで診察しています。何か気になる症状がある方は、お気軽にご相談ください。

Q 地域の皆様へメッセージをお願いします

A 商業施設内のクリニックですので、土・日・祝日も19時まで診察しています。何か気になる症状がある方は、お気軽にご相談ください。

Q 地域の皆様へメッセージをお願いします

A 商業施設内のクリニックですので、土・日・祝日も19時まで診察しています。何か気になる症状がある方は、お気軽にご相談ください。

Q 地域の皆様へメッセージをお願いします

A 商業施設内のクリニックですので、土・日・祝日も19時まで診察しています。何か気になる症状がある方は、お気軽にご相談ください。

Q 地域の皆様へメッセージをお願いします

A 商業施設内のクリニックですので、土・日・祝日も19時まで診察しています。何か気になる症状がある方は、お気軽にご相談ください。

Q 地域の皆様へメッセージをお願いします

A 商業施設内のクリニックですので、土・日・祝日も19時まで診察しています。何か気になる症状がある方は、お気軽にご相談ください。

Q 地域の皆様へメッセージをお願いします

A 商業施設内のクリニックですので、土・日・祝日も19時まで診察しています。何か気になる症状がある方は、お気軽にご相談ください。

介護付有料老人ホーム ヴィラノーヴァ大谷
北九州市八幡東区天神町2番41号 TEL.093-661-3665



みやび眼科・内科クリニック <http://www.miyabi-ganka-naika.com/>
北九州市八幡東区東田3-2-102イオンモール八幡東SC2階 TEL.093-663-7163

【診療時間】10:30~12:30、14:30~19:00
【休診日】木曜日(※木曜が祝日の場合は診療。土日祝日も診療)
※5月9日(火)より、火曜日の午後が休診、午前中のみの診療となります。



糖尿病と高血圧は合併しやすい病気です。

この2つが合併していると、脳卒中や心筋梗塞が起きる確率が高くなります。

日頃からカロリーと塩分の摂りすぎに注意しましょう。

あなたの塩分摂取量はどれくらいでしょうか。チェックしてみましょう。

(※健康な成人の1日の食塩摂取量の目標 男性：8g未満 女性：7g未満)

あなたの塩分チェックシート

監修：製鉄記念八幡病院 病院長 土橋 卓也



当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。



デミタマハンバーグ / 850円(税別) ダッチベイビー / 780円(税別)

Grill&Wine ITCH(グリル&ワイン イッチ)
 住 所 / 北九州市八幡東区西本町2-2-1
 電話番号 / 093-671-7787
 営業時間 / 11:30~15:30、17:00~23:00
 お 休 み / 年末年始

Grill&Wine ITCH
 JR八幡駅を出て徒歩1分。白を基調にしたオシャレな外観のITCHには、ボリューム満点のランチや充実したスイーツ目当てのファンが訪れます。1人でも大勢でも気軽に利用でき、どのメニューもおいしいと地元で人気のお店です。
 おすすめはとろり卵とハンバーグの相性が抜群の「デミタマハンバーグ」と、豊富な種類が魅力のドイツ風パンケーキ「ダッチベイビー」。「病院の行き帰りにぜひ、お立ち寄りください。ほっとできる空間と心を込めたメニューを準備してお待ちしています」とスタッフの皆さん。なにを食べようかと目移りしますが、まずはダッチベイビー全種類完食めざろうかな♡。

キリトリ線

生活習慣病啓発キャラクター「さとしお」
 糖尿病内科・大城彩香先生が生みの親である「さとしお」は、砂糖と塩を両手に持って、糖分や塩分の摂りすぎ注意を呼びかけています。毎年11月に当院で行っている「糖尿病&減塩フェスタ」イベントのメインキャラクターとしても大活躍中です！

※「さとしお」は切り取って、見えるところに貼ってください!! ついつい摂りすぎてしまう糖分と塩分にご注意ください。

キリトリ線