

「糖尿病」と言われないために

糖尿病とは、血液中の糖が多い状態が長く続くこと

食事をする、食べたものは糖を代表とするエネルギー体に分解され、血流によって全身に運ばれます。運ばれた糖は、すい臓で作られるインスリンというホルモンの働きにより、体内組織への吸収が調節されます。

食べ過ぎて血液中に大量に糖が流れ込んだり、運動不足で糖があまり使われなかったりする状態が長く続くと、インスリンの生産が追い付かなくなったり、インスリンの効き目が低下したりします。

このような状態になると、すでに糖尿病です。

糖尿病にならないためには

一番大事なのは、食事療法です。難しく考えず、まずは甘いものを控えることから始めてみましょう。

次に、お米やパン、うどんなどの小麦製品を多く食べる食生活から、おかずを多く食べる食生活に変えて

みてください。これだけで、血液中の糖の量は大きく減少します。

また、おかずに含まれるでんぷんなどの炭水化物を減らすと、さらに効果的です。豆腐、豆乳などの豆類、イモ類、カボチャなどを控え、葉物野菜などを食べましょう。牛乳も、飲み過ぎは良くありません。



運動療法については、基礎代謝を上げることが重要です。ウォーキングなど、無理なく毎日続けられる運動を行いましょう。

以上が自分でできる簡単な予防法です。もっと具体的に、自分に合った方法を見つけない場合は、気軽に医療機関にご相談ください。

文責 府中北市民病院
小坂義秀

	内 容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
夜間・救急医療機関	小児科 夜間医療	福山夜間小児診療所（福山市三吉町南）	☎084-922-4999	毎日19:00～23:00（受け付けは22:45まで）
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	☎082-505-1399	毎日19:00～翌8:00
	救急医療	福山友愛病院（福山市水呑町）	☎084-956-2288	毎日24時間
	救急医療相談	精神科救急情報センター（広島市安芸区）	☎082-892-3600	毎日24時間
	夜間医療	福山夜間成人診療所（福山市三吉町南）	☎084-982-9946	19:30～23:00（外科の場合は要事前連絡）
	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク	県全域 ☎0120-16-9901	毎日24時間

※救急＆予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

10月	府中・新市地区の休日当番医						上下町の休日当番医	
	外 科		内 科		内 科			
4日㊥	榑崎外科医院 (元町)	☎45-2311	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	北川クリニック (元町)	☎45-4572	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
11日㊥	常金丸診療所 (福山市新市町)	☎53-8170	三島医院 (福山市新市町)	☎51-2103	奥野内科医院 (府川町)	☎46-3500	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
12日🌙	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	住井内科 (福山市新市町)	☎40-3030	金光医院 (府中町)	☎41-2938	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
18日㊥	なんば医院 (土生町)	☎43-6336	瀬尾医院 (福山市新市町)	☎51-2169	鍋島内科医院 (府中町)	☎41-2086	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
25日㊥	せおクリニック (栗柄町)	☎40-0246	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	和泉医院 (府中町)	☎41-2412	三玉医院 (上下町上下)	☎62-3311

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00～17:00。