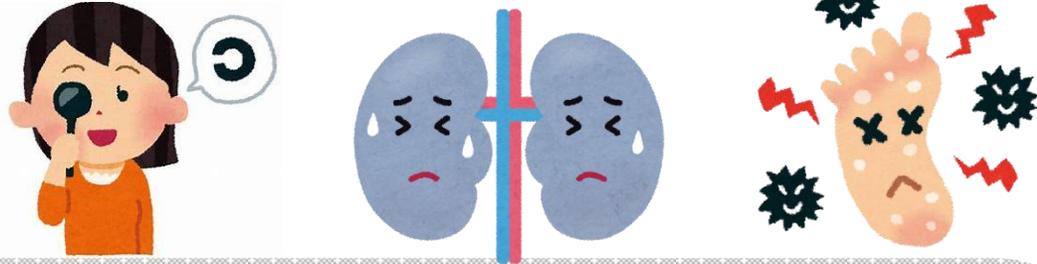




## 糖尿病についてご存知ですか？ <<<

糖尿病は、**インスリン**というホルモンの分泌が少なくなったり、はたらきが悪くなることで、血液中のブドウ糖が多くなっている状態です。血糖値が高くなると全身の血管が傷付き、様々な**合併症(目、腎臓、足)**を引き起こします。



## 生活習慣病教室を開催します！

健康的な生活を長く続けるためにも、  
あなたの生活習慣を一度見直してみませんか？

参加費  
**無料!**

### 「第1回 あなたの生活習慣は大丈夫？」

**5月26日(土)** 15:00~16:00

なかつる内科クリニック 院内にて

担当：管理栄養士 武田春香

血糖値測定も  
できます！



## 旬の食材紹介 <4~6月の食材>

### グリーンピース

グリーンピースは、さやえんどうが成熟した後、豆を収穫したものです。

注目すべきは豊富な食物繊維！

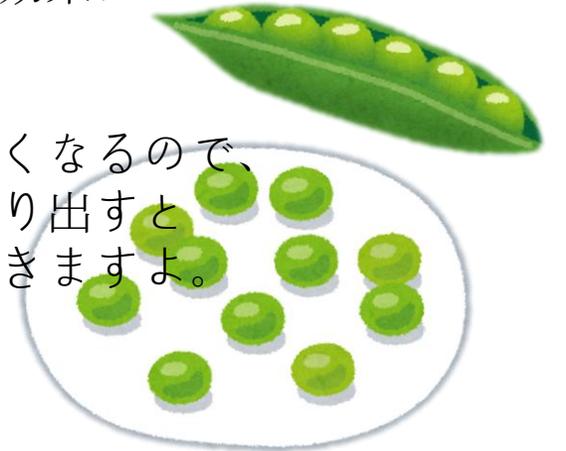
ごぼうやきのこ類よりもたっぷりです。

余分なコレステロールの排出を促したり、

糖質の吸収を穏やかにして

血糖値の上昇を遅らせる効果が期待できます。

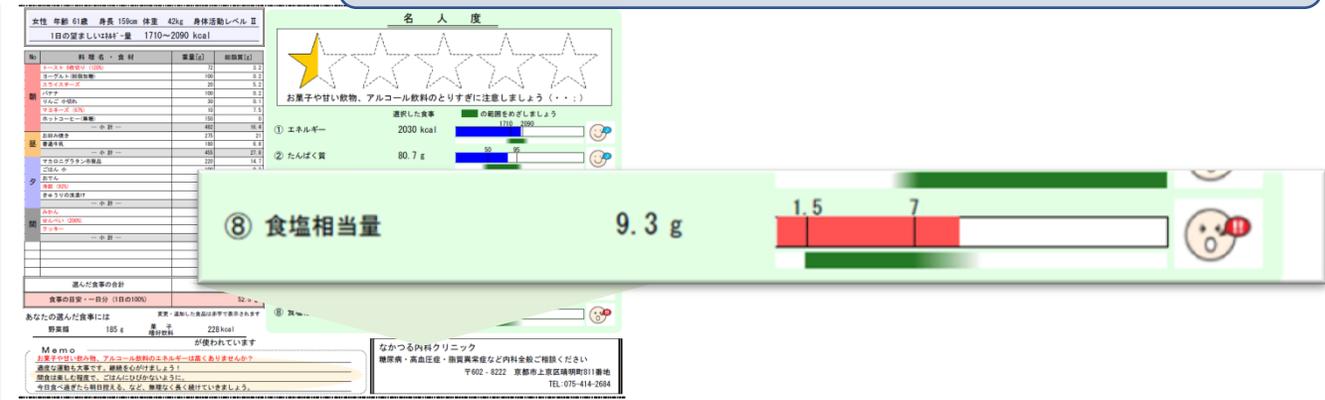
空気に触れると薄皮が固くなるので、ゆでる直前にさやから取り出すとおいしく食べることができますよ。



検診は受けておられますか？  
 血圧、体重、コレステロール、血糖値、尿検査の異常には  
 症状がありません。気になる数値がありましたら、ご相談下さい。  
 生活習慣を見なおしましょう！

## 高血圧

ご家庭で135/85mmHg以上が高血圧です

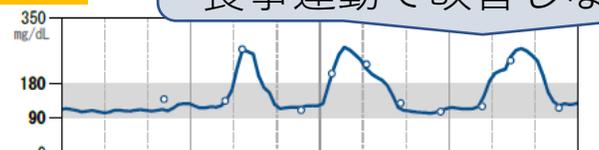


1日塩分量は、男性8g、女性7g目標、高血圧治療域は6gです。  
 当院で計算いたします。

## 糖尿病

食後血糖値200mg/dl以上が糖尿病型です。  
 食事運動で改善しない場合、治療を開始しましょう。

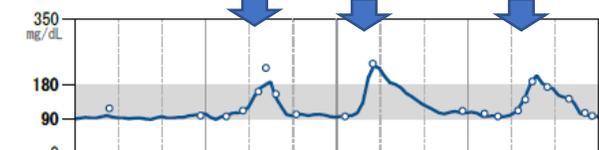
木  
3月22日



24時間血糖測定  
 食事療法で改善！



月  
4月2日



## 甲状腺疾患



甲状腺エコーで腫瘍あり

甲状腺疾患（バセドウ病、橋本病、甲状腺腫瘍）  
 首がはれている、疲れやすい、動悸がするなどの  
 症状はありませんか。コレステロール値が高い方には、  
 甲状腺機能低下症が原因のことが多くみられます。

## 内分泌疾患

更年期障害にプラセンタ(保険適応)  
 骨粗鬆症・骨軟化症の検査・治療 (DIP法、血液検査)  
 動脈硬化の検査・治療 (ABI法、頸動脈エコー)  
 内分泌性疾患(各種ホルモン・ステロイド補充療法  
 などご相談下さい)



京都市上京区晴明町811番地  
 075(414)2684  
 なかつる内科クリニック

	月	火	水	木	金	土
9:00-13:00	○	○	○	○	○	×
16:00-20:00	○	○	○	×	○	△