

## 4月の外来医師診療予定

外来		月	火	水	木	金	土	
午前	内科	黒田	奥田	皆川	奥田	黒田	浦田	
	リハビリ				菊田	菊田	菊田	
午後	内科	浦田	細川	皆川 (坂本)	浦田	浦田		
	リハビリ				菊田	菊田		
診療科		医師名		予 定				
内科		坂本		13日(水)午後、20日(水)午後				
皮膚疾患		後 藤		通常通り(毎週土曜日午前診療)				

※上記内容は変更される場合があります。

## 3月 空知中央病院トピックス



## あとがき

雪解けも進み、やっと春がちかづいてきましたね!  
衣替え、タイヤ交換をすると春が来たんだなあ実感します。  
春は別れもありますが、出会いというスタートの季節 環境が  
変わる方も楽しんで過ごしてください!

M-150

## 広報誌

# つつじ

第63号

平成28年 4月1日発行



新十津川駅 発車時刻表			
石狩当別 方面		到着時刻	
時刻	行先	時刻	記事
9:40	石狩当別	9:28	

平成28年3月26日より1日1便となりました。

## 4月行事予定



1日 新採用者オリエンテーション  
7日 集合レクレーション 13:45～





## 糖尿病治療の目標は、合併症の予防です！

空知中央病院 院長 黒田 義彦

今回は、糖尿病の治療についてです。

治療の目的は、前回説明したとおり、合併症を防ぎ健常者と変わらない健康寿命を達成することです。

そのためには、血糖値の状態をできるだけ正常値に近づけ、平均血糖値“HbA1c ヘモグロビンエーワンシー”

血液中のブドウ糖が、赤血球のヘモグロビンと結合している割合(%)を安定した値に近づけなければなりません(図1)。

コントロールの良い状態を維持することで、将来の合併症を防止することが肝要です。糖尿病の状態は、患者さんにより千差万別です。従って患者さんによって治療法が異なりますが、食事と運動はどの患者さんにとっても根幹です。食事療法と運動療法の土台をしっかりとした上で、必要であれば目的にかなった薬剤(経口血糖降下薬、インスリンなど)を使用するわけです。

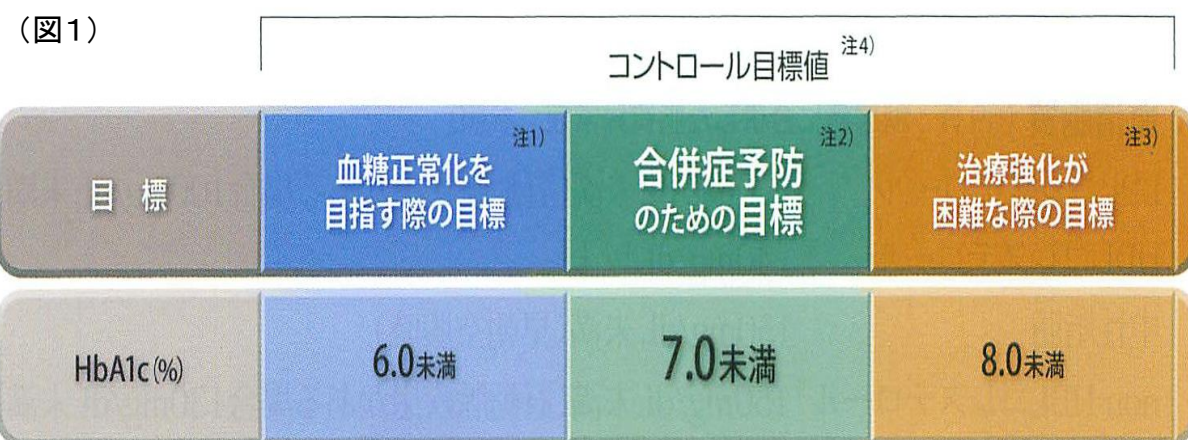
治療の目標である合併症の予防については、患者さんの状況(年齢、糖尿病にかかっている期間、他の臓器の障害の有無、生活環境など)を考慮して治療の内容とコントロール目標を定めていきます。

食事療法は、患者さんの標準体重と一日のエネルギー消費量で決められます。

また運動も脈拍100を超える程度で、持続的に最低でも一日おきにする必要があり、不規則(例えばゴルフなど)な頻度ではかえって血糖値を不安定にすることもあります。疑問であれば、遠慮なく医師に相談してください。

次回は、薬物療法についてお話ししたいと思います。

### 血糖コントロールの目標(糖尿病治療ガイド)



### 血糖値

## あなたに必要な食事量はどのくらいでしょうか？

糖尿病の治療にとって食事療法は、血糖値を安定させ治療の効果をあげるものです。しかし、安易にごはんを食べなければよい、と思っていませんか。糖尿病の合併症を予防するには長期的にとりくめる食事であることが必要です。

### ◇食事の適量ってなに？

一日に必要なエネルギー量(カロリー)は個人差があり、行事や記念日には食事のあり方も変わりますが、体重の値からみる1日に必要なエネルギー量の算出についてご紹介します。ここでの体重は「標準体重」を使用します。

標準体重とは、身長とBMI(体格指数)の基準値から算出される値で、統計的にみて最も病気にかかりにくい健康的な数値とされています。

① ご自分の身長における標準体重の値を求める。

【身長(m)×身長(m)×22 = 標準体重】

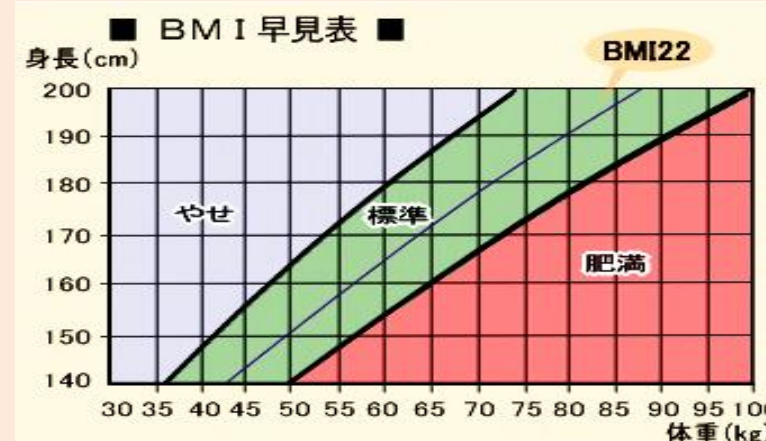
※下図BMI早見表のBMI22の体重を参照してください。

② 一日のエネルギー量を求める

【標準体重 × 25Kcal~35Kcal = エネルギー】

普段座っていることが多い 25Kcal

立っている 30Kcal、力仕事が多い 35Kcal



へら一杯で  
約100g  
≒160Kcal



### 豆知識

#### ごはんの適量ってどのくらい？

一日のエネルギー量の50%をごはんなどの主食から摂ることが理想とされています。右側の事例では、1500Kcalですから、ごはんから750Kcalの摂取が目安となり、約160gとなります。ごはんをへらでひとすくいすると約100gの目安になります。みなさんは、どのくらいのごはんを召し上がってますか。

詳しくは、当院の栄養相談をご利用下さい。

栄養科 駒井管理栄養士

### ◇何を、どのくらいとればいいのか？

例、身長155cm 55Kgの女性の場合  
標準体重 =  $1.55 \times 1.55 \times 22 = 52.85$   
エネルギー =  $52.85 \times 30 = 1585$   
日々のばらつきを考慮し、  
1500Kcal±100Kcalを目安と考えます。

### ◇当院の献立に当てはめてみましょう。

#### 朝食 450Kcal



ごはん160g、きゃべつの炒め煮、えのきと油揚げの味噌汁、野沢菜の漬物、たいみそ

#### 昼食 618Kcal



ごはん160g、八宝菜、春雨の酢の物、牛乳200ml、オレンジ1/2個

#### 夕食

510Kcal



ごはん160g、鮭のマヨネーズ焼き(鮭70g)、アスパラのソテー、ブロッコリーサラダ、いんげんの味噌汁、キウイフルーツ1/2個

1日の合計 1578kcal