

たまくり通信

7月号



たまくり
2周年を迎えました！



6月15日より、先着300名様にささやかな記念品をお配りしております

2019年7月1日をもちまして開院2周年を迎えることになりました。これも日ごろの皆様のご支援の賜物と感謝しております。これを機にスタッフ一同皆様により一層ご満足頂けますよう、精進してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

なお、6月半ばより院内土足とさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

瘦れに効く食材レシピ～手羽元のさっぱり煮～

皮付きの生姜とにんにくを入れ、鶏の手羽元を煮た料理



●生姜の特徴

冷え改善
免疫力UP
胃腸機能増進

●作り方

酢とめんつゆ(2倍濃縮)をそれぞれ3/4カップ、鍋に入れます。
そこに砂糖を大さじ1と、皮付きのままスライスした生姜、にんにく1片を入れます。それを煮立たせた後、手羽元を入れ、蓋をして20分間煮たら完成

もしかしたら糖尿病予備軍?? 健診での血糖上昇

糖尿病とは?

糖尿病とは、エネルギー源であるブドウ糖を有効利用させるインスリンというホルモンの働きが低下し、それにより血糖が上昇する病気です。

検査は? また検査値の評価は?

一般的な健診での検査では、「空腹時血糖」と「HbA1c」を測定しています。血糖値は食事に大きく影響を受けますが、HbA1cは過去1か月程度の血糖値を反映した数値が出ます。

- 空腹時血糖 $\geq 126\text{mg/dl}$
- 随時血糖 $\geq 200\text{mg/dl}$
- HbA1c $\geq 6.5\%$

を同時に、または複数回認めれば糖尿病になります。

空腹時血糖が110-126mg/dlの方は「境界型」に属します。

さらに、空腹時血糖が100-109mg/dlは正常高値となります。
この集団の場合、糖負荷試験を行うことが望ましいとされています。

糖負荷試験とは?

ブドウ糖を飲用し、その後の血糖とインスリンの推移を調べる検査です。

これにより糖尿病や糖尿病境界域の診断、糖尿病のリスクなどを調べることができます。

空腹時血糖が正常でも食後(ブドウ糖を負荷後)血糖が高く、糖尿病型と診断される場合も多いため、一見検査値が正常特に高血圧、脂質異常、肥満などのリスクのある方、糖尿病のリスクのある方には検査が勧められています。

こんな症状に注意

糖尿病は自覚症状がほとんどなく、検査をして初めてわかる場合が多いので定期検査が必要です。また「尿量が多くなった」「喉がよく乾く」「だるい」「食べているのに痩せていく」などの症状がある方は糖尿病のサインかもしれません。

健診結果異常や糖尿病が気になる方はご相談ください。

クリニックのお知らせや
医療情報が届きます♪

LINE@
はじめました



医療法人 明善会
たまつくりクリニック
内科・糖尿病内科・皮膚科・アレルギー科
HPからもご予約可能です

〒537-0025 大阪市東成区中道3-16-15
ソレアード玉造1F
診療時間(予約優先制)
9:00~12:30、16:00~19:00
皮膚科は水曜日10:00~12:30のみ
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜日
電話 06-6972-0316

