

こ・ろ・ん



《 目 次 》

1. あなたは大丈夫？糖尿病
2. 皆さん最近、健康診断受けましたか？
3. 部署紹介「リハビリテーション室」

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒003-0863 札幌市白石区川下 3 条 4 丁目 2-1

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

<http://www.ishibashi.or.jp/>

あなたは大丈夫？



糖尿病

「糖尿病なんて、自分には関係ない」と思っていませんか？糖尿病を理解せずにそう信じ込んでいるのであれば要注意です。

糖尿病は血液の中に含まれる糖の濃度が高い状態が長く続く状態です。血中の糖の濃度がある程度高くなると、尿の中にブドウ糖が漏れてくることがあるため、「糖尿病」と名付けられました。

高血糖によって動脈硬化が進むため、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞が起こる率が高まります。糖尿病の本当の恐ろしさ、この合併症なのです。

加齢や遺伝が原因の場合もありますが、過食、肥満、ストレス、加齢など、食事や運動などの生活習慣が原因と考えられています

糖尿病予備軍チェック！

- 家族や親戚に糖尿病の人がいる
 - 脂っこいものを好んで食べる
 - 甘いものが大好き
 - 食事の時間が不規則だ
 - お酒をよく飲む
 - 太り気味である
 - 野菜や海藻類をあまり食べない
 - 運動不足だ
 - ストレスを感じる事が多い
- 合計 個 チェック項目が5個以上



糖尿病予備軍の可能性あり。
生活習慣病の改善が必要です！



糖尿病食と聞くと「ほとんど食べられないのでは？」

「味もなく、何を食べてもおいしくないのでは？」と思いがち。

しかし、工夫とほんのひと手間かけるだけで、

左写真→右写真のように同じエネルギーでもおいしい食事にできるのです！

同じエネルギーでもこんなに違うんです！



総カロリー



食品群	変更前
献立	☆ご飯200g ☆わかめの味噌汁 ☆鶏肉の照焼（鶏もも肉80g） ☆もやしの中華ソテー ☆小松菜のゴマ和え
穀類 芋	ご飯200g
肉魚卵豆腐	鶏もも肉80g
油脂	油4g ゴマ3g
野菜	小松菜40g もやし40g キャベツ40g わかめ

600kcal

の場合



食品群	変更後
献立	☆ご飯 ☆鶏肉の芋チーズピカタ ☆もやしとしめじのバターソテー ☆胡瓜とわかめの酢の物 ☆レンコン金平
穀類 芋	ご飯150g ジャガイモ50g れんこん10g 小麦粉5g
肉魚卵豆腐	鶏ささみ80g チーズ10g 豆腐10g 卵10g
油脂	油3g バター3g
野菜	小松菜5g 人参15g トマト20g もやし40g レタス10g きゅうり30g しめじ わかめ



ポイント①

ご飯を50g 少なくし、その分イモ類を増やしてボリュームアップ！！



ポイント②

肉・魚は種類や部位で量がかなり違います。量をたくさん食べたい時は、淡白な部位を選ぶと良いでしょう



ポイント③

海藻、こんにゃく、きのこ類はエネルギーがごくわずかなので食べる量を計算する必要はありません。積極的に食べましょう。



<糖尿病の予防法は??>

肥満を防ぐことと適度な運動を行うことが最大のポイントです。糖尿病は、はじめが肝心。検査で血糖値が高いといわれたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。糖尿病の検査は、平成20年度から実施されている特定健診に含まれています。定期的に血糖値の検査を受け、食事や運動など、日常生活についての指導を受けましょう！！

皆さん最近健康診断を受けましたか??

健康診断は病気の早期発見や、日常生活の見直しに役立ちますので定期的に受けましょう。今回は健康診断の中でも札幌市で行っている「**特定健診**」「**大腸がん検診**」「**胃がん検診**」の、3つをご紹介します。

特定健診とは?

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健康診断です。

近年、糖尿病等の生活習慣病の患者さんや予備軍の方が急増しています。

生活習慣病予防のためにも健康診断を利用し、バランスのとれた食事・運動習慣を身につけましょう!!

検査内容

基本的な検査項目

身体測定（身長・体重・BMI・腹囲）、血圧測定、検尿、血液検査、問診

※医師が必要と認めた場合に心電図検査、眼底検査、貧血検査、反復唾液嚥下テスト等の詳細な検査を実施いたします。



受診対象者と料金

札幌市在住の40歳以上の方で特定健診受診券が送られてきた人が対象となります。

料金は受診券にそれぞれの負担金が記載されています。ご不明な場合は病院窓口にお問い合わせください。（受診券には**有効期限**がありますのでご確認ください。）

なお、受診の際には**保険証**が必要となりますので、忘れずにお持ちください。

大腸がん検診とは?

大腸がんの早期発見を目的として行います。排出された便に血液反応があるかを調べるための検査です。

検査方法は検便容器に**2日に分けて便**を採取して頂き、受診病院にお持ちいただくだけです。



胃がん検診とは?

胃がんの早期発見を目的として行います。

検査内容は**胃カメラ**もしくは**バリウム検査**のどちらかを選べますが、胃カメラはバリウム検査では発見できない小さな病変部や、出血なども詳細に観察することができます。



受診対象者と料金

札幌市在住で**40歳以上の方**ならどなたでも年1回受けることができます。

料金は大腸がん検診が**400円**。胃がん検診が**2,200円**です。

また、70歳以上の方、非課税世帯の方は札幌市の助成制度にて無料で受けることができます。

ご不明な場合はいつでもお問い合わせください!!

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院 ☎011-872-5811

リハビリテーションのご案内



外来を奥に進むと、広く開放的なリハビリテーション室があります。私たち、リハビリテーション科では、外来患者様と入院患者様のリハビリテーションを実施しています。

★外来リハビリテーション★

病気や怪我で障害をお持ちの方、日常生活に支障を感じている方を対象に、機能訓練、動作訓練、自主訓練指導等を行っています。症状によっては、ストレッチや、電気・赤外線療法を用いて疼痛の緩和を図っています。

★入院リハビリテーション★

入院中の患者様が安全・安楽に生活を送れるよう、リハビリテーション室に限定せず病室やベッド上においても、機能訓練、日常生活の動作訓練、レクリエーション活動と、幅広く活動しています。退院する際には、ご自宅の生活環境を整えるお手伝いも行っております。



リハビリテーション室（新棟一階）



リハビリテーションスタッフ一同

リハビリテーション診療時間

【平日】

午前 8:45~12:30

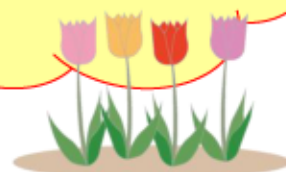
午後 13:30~16:45

【土曜】

午前 8:45~12:30

午後（休診）

リハビリについて気になる点は、
お気軽にお尋ね下さい！



関連病院

医療法人菊郷会 札幌センチュリー病院

診療科目 内科・外科・消化器科・整形外科
循環器科・泌尿器科（人工透析）

〒003-0825

札幌市白石区菊水元町5条3丁目5番10号

TEL011-871-1121 FAX 011-871-0047

<http://www.s-century.jp/>

