

# こ・ろ・ん

## 健康診断の季節となりました!

桜前線も北上しすっかり春らしくなってきましたが、皆さまにはいかがお過ごしでしょうか。さて、4月には新生活・年度の始まりということで、今回は健康診断のご案内をさせていただきます。当院で受けられる健康診断の内容は以下の通りです。  
※消費税の増税に伴い、健康診断の料金も今年度より変更となっておりますので併せてご確認ください。

検査項目	1コース	2コース	3コース
診察・計測	○	○	○
血圧測定	○	○	○
尿検査	○	○	○
胸部X線	○	○	○
聴力		○	
心電図		○	
血液検査		○	
胃部内視鏡検査			○
一般料金	¥3,780	¥7,020	¥12,960
さぼーとさっぽろ会員	¥1,185	¥4,300	¥4,300
商工会議所会員	¥3,280	¥6,480	

- ❖ 団体・企業で受けられる場合は事前にお電話か窓口での予約が必要です。個人での申し込みの場合は、3コース以外は予約不要です。
- ❖ 1コース、3コースは当日結果をお渡しできますが、2コースは1週間ほどお時間をいただいております。ご不明な点がありましたら受付窓口まで!

☎(011)872-5811



### 《 目 次 》

1. 有馬理事長の「生活習慣病」プチ講座その⑨
2. 部署紹介『栄養科』
3. 栄養科ーロメモ『筍とアスパラのバター醤油炒め』
4. 季節の行事

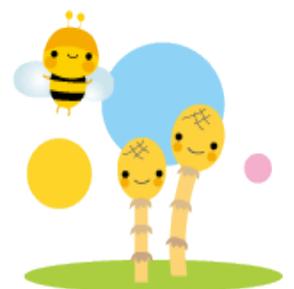


医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒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/>





# 「生活習慣病」7千講座 その⑨



**糖尿病の合併症を回避するためには早期発見・早期治療が重要です！！**

今回は、糖尿病の合併症を起こさないための早期発見・早期治療の重要性についてお話しします。

糖尿病の三大合併症として、糖尿病性神経障害・糖尿病性網膜症・糖尿病性腎症が有名ですが、これらはきちんとした糖尿病の治療を行うことで発症を回避することが出来ます。また、たとえ合併症が発症しても適切な治療で進行を遅らせることも可能な時代となってきました。

三大合併症は糖尿病に特有のものですが、心筋梗塞・脳血管障害・下肢の動脈疾患も、糖尿病のない人に比べて何倍も発症しやすいことが分かっています。これらの疾患は動脈硬化によって起きることは何度もお話してきましたが、その予防や早期発見・早期治療が糖尿病のある方では一層重要になります。当院には、糖尿病性腎症で透析になった方が大勢入院しておりますが、ほとんどの方が腎不全が進んだ時点で病院を受診していたようです。ですから、軽い糖尿病の方でも油断することなく定期的な受診、採血検査が欠かせません。

## どのような治療法があるの？

たとえば、網膜症に対するレーザー治療は大変進んでおり、定期的に眼底の検査を受けて、早い時期に網膜症の治療を行えば失明することはほとんどなくなってきています。

また、糖尿病性腎症では、蛋白尿が現れた時点から腎機能を注意深くチェックし、少しでも腎機能の低下が現れたなら、降圧剤（腎臓に良くない降圧剤もあるので注意が必要です）を正しく服用し、血圧が130mmHg以上にならないように厳重に管理することや食事の塩分や蛋白を制限すること、血液が酸性にならないように気を付けることなどで透析を回避できるようになってきています。

しかし一方で、腎機能障害がある程度進んだ状態で見つかった方では、残念ながら透析までの時間を遅らせるのが精一杯でもあります。

## 糖質制限食って？

糖質制限食は、ご飯・麺類・甘い物・果物などの糖質を制限し、肉や魚・野菜などを積極的に食べるという食事療法です。糖質の摂取を減らすことで脂肪がエネルギーとして利用され、体脂肪を減らして痩せられるというものです。

実際に糖質制限食で何キロも痩せて、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）も下がった患者さんもいらっしゃいますが、短期的な効果はあっても長期的な効果があるのかについては、まだはっきりしておりません。痩せることは間違いがないようですが、心血管系のリスクを検討した結果では、死亡リスクや心筋梗塞のリスクを上げたとの報告が多くあります。更に、糖尿病性腎症の方では、蛋白の摂りすぎは間違いなく腎機能を悪化をさせるため、現時点では極端な糖質制限食はお勧めできません。したがって、バランスのとれた食事で食べすぎないようにし、適度な運動を続けることをお勧めします。



# 部署紹介

# こんにちは♪栄養科です



栄養科は現在計7名（管理栄養士1名、栄養士1名、調理員5名）で入院患者さまのお食事を作っています。治療の一環として、患者さまの個々の病態に応じた食種（糖尿病食、透析食など）や食事形態（ミキサー食、きざみ食など）で食事の提供を行っております。

また、外来・入院患者さまに対しての栄養相談・指導も行っていますので、お気軽にお声かけください。

皆さまに喜んでいただける安心で安全な食事提供ができるよう、スタッフ一同取り組んでおります。

## 3月3日は桃の節句☆ちらし寿司を作りました！



ちらし寿司、炊き合わせ、すまし汁のメニューです！入院中でも季節や行事を感じられるように工夫しています。



## 栄養一口メモ

## ～たけのことアスパラのバター醤油炒め～

### 分量（4人分）

たけのこ 250g  
アスパラ 2束  
鶏肉 200g  
サラダ油 適量

A { バター 15g  
塩・コショウ 少々  
醤油 大さじ1と1/2

### 作り方

- ①：たけのこ・アスパラ・鶏肉は食べやすい大きさに切ります。
- ②：熱したフライパンにサラダ油をいれて鶏肉を炒めます。ある程度火が通ったら、たけのこを入れて炒め、アスパラを加えさらに炒めます。
- ③：②の中にAを入れて味を調えたら完成です☆



管理栄養士 佐藤より

今回は旬の野菜を2種類使いました。

たけのこは食物繊維が豊富で血糖の上昇を緩やかにしてくれます。又、カリウムも多く含まれており高血圧の予防に効果的です。

アスパラはビタミンA・アスパラギン酸・ルチンが多く含まれており、病気に対する抵抗力を高める効果や、疲労回復、動脈硬化の予防効果があります。

旬の野菜は美味しい上に体にいい事が沢山あります。ぜひ試してみてください♪





# 季節の行事



## 節分



春の始まりである立春の前日に「これから始まる新しい一年が、不幸や災いが無い一年になりますように」との願いを込めて、患者さまとスタッフで豆まきを行いました。おやつのお豆とお汁粉を美味しくいただきました。



## ひな祭り



ひな祭りは、「桃の節句」とも呼ばれる女の子の厄除けと健康祈願のお祝いであり、当院では女性の患者さまだけでなく男性の患者さまやスタッフもともにお祝いを行いました。おやつのお酒とおやつを美味しくいただきました。



おいしいよ



当院の102歳の患者さまもひな祭りを楽しんでおられました

## 関連病院

医療法人菊郷会 札幌センチュリ-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/>



医療法人菊郷会 富丘腎クリニック人工透析センター

診療科目 人工透析（外来のみ）

〒006-0011

札幌市手稲区富丘1条4丁目5番33号

マックスビル3階（JR稲積公園駅向い）

TEL(011)686-5005 FAX(011)686-5006

<http://tomijin.com/>

