

## 無理なく減量

減量…やはり大事なものは「食事」、「運動」。  
 食べすぎ、早食い、ドカ食い、間食・夜食でカロリーオーバーや栄養素の偏りはありませんか？  
 肥満を放置していませんか？  
 「食事と運動」。言葉で言うのは簡単ですが、実際に実施することが困難ですね。  
 でも、生活のほんの少しの変化で、5年後、10年後のあなたは大きく変わってきます。  
 こんなちょっとでは意味がないのでは？と諦めないで、少しずつ実践してみましょう。

### ★ステップ1★

- ・ ゆっくり、30回以上噛んで食べましょう
- ・ 食事の食べる順番は「野菜」→「メイン(魚・肉)」→最後に「ご飯類(炭水化物)」
- ・ 砂糖入り飲料水を控えましょう

### ★ステップ2★

- ・ ご飯の量を少しずつでいいので、減らしましょう(かなり効果があります)
- ・ 夕食後に行うウォーキングは、  
     血糖値を下げるのに効果的です
- ・ 夜食をなくし、夕食後ものを食べない時間を  
     2~4時間空けて寝るようにしましょう
- ・ 揚げ物を減らし、炒め油の量を控えましょう



### マイクロダイエット

当院では、(株)サニーヘルスよりマイクロダイエットを入荷して、BMIが25以上の肥満の方に減量のきっかけづくりの一環として実施しています。

マイクロダイエットとは、カロリーを最低限に抑えた上で、必要なタンパク質、糖質、脂肪、ビタミンなどの栄養素をバランスよく含んだ調整食です。1日3食のうち1~2食を食事と置き換える方法で行う減量方法のひとつです。

あくまでもきっかけづくりなので、必ず痩せると約束するものではありませんが、少しでも減量への前向きな気持ちを引き出せたり、生活習慣を見直すきっかけになればと思っています。

また、わからないこと、不安なことがあれば、お気軽にスタッフにお聞き下さい。

| 物品名   | 1食価格<br>(通常通販価格) | 4週間分<br>(通常通販価格)     |
|---|------------------|----------------------|
| ミックスドリンク  | ¥630<br>(¥1,260) | ¥17,640<br>(¥35,280) |
| 専用シェイカー<br>ダイエットメニュー<br>マイクロダイエットハンドブック<br>食事日記<br>ダイエット体重グラフ | (付属品は無料サービス)     | (付属品は無料サービス)         |



医療法人HSR 名嘉村クリニック

## 糖尿病

日常生活の改善で  
 しっかり予防



### 受付時間

午前 8:30~12:00

午後 1:00~5:00

休診日：土曜午後・日曜・祝日

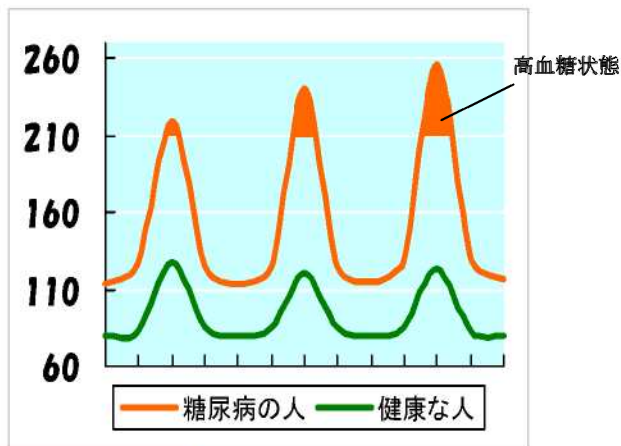
医療法人HSR 名嘉村クリニック  
 電話 098-870-6600  
 FAX 098-870-6604

# 糖尿病とは…

糖尿病とは、血糖値が非常に高い高血糖状態が続く病気です。高血糖とは、インスリンが不足したり、うまく働かなかったりして、ブドウ糖が血液の中にたまってしまう状態のことです。

高血糖が持続すると、身体中の臓器に悪影響を与えます。特に、網膜症、腎症、神経障害は、「糖尿病の三大合併症」といわれています。また、心筋梗塞や脳梗塞などの原因となる動脈硬化は、軽度の糖尿病や糖尿病予備軍の段階から進行しています。

このような恐ろしい合併症を引き起こさないようにすることが、糖尿病予防・悪化防止の重要な目的です。



糖尿病には、1型糖尿病と2型糖尿病があります。

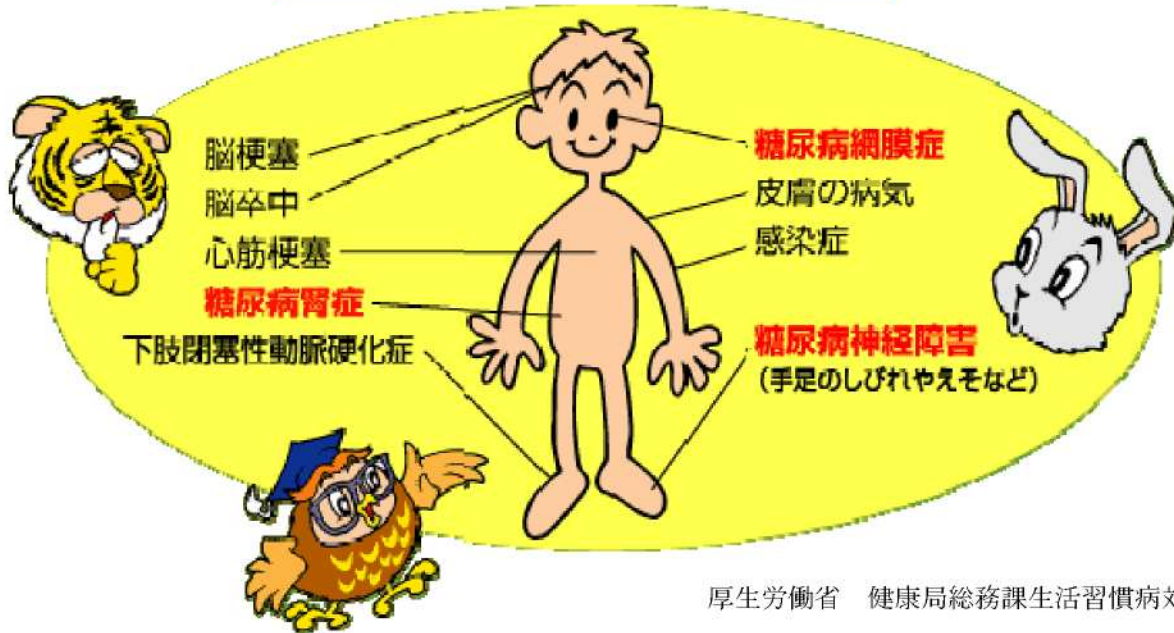
1型糖尿病は、自らの膵臓を自分の免疫反応で攻撃し、膵臓を傷めてしまい、インスリンが出なくなってしまうため、インスリン注射を行わなければなりません。

2型糖尿病は、家系的な遺伝要素や膵臓疲労によるインスリン不足と、肥満や運動不足などによるインスリンの作用不足が要因で高血糖状態が続き、放置しておくと様々な合併症が出現しやすくなるため、治療が必要となります。

1型でも2型でも、バランスの良い、自分にあった量の食事と適度な運動、適切な薬物療法が必要になります。

是非、ご相談下さい。

## 糖尿病の主な合併症



厚生労働省 健康局総務課生活習慣病対策室より



～75g糖負荷試験～  
別々の日に2度検査し、  
2度とも糖尿病型と確認された  
場合、糖尿病と診断。

『糖尿病』 第42巻5号(1999.Table3)  
『糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告』より引用

下記のどれかに該当すれば、

1回で「糖尿病」と診断されます。

- ・口渇、多飲、多尿、体重減少など、糖尿病の典型的な症状がある場合。
- ・同時に測定したHbA1cが6.5%以上の場合。
- ・確実な糖尿病網膜症が認められる場合。
- ・過去に糖尿病型を示した検査データがある場合。