

# 福田内科通信 6月号

## 生活習慣病とは？ 糖尿病と生活習慣病の関係について

### 生活習慣病とは？

以前は成人病と言われていた生活習慣病ですが、これは食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が関係している病気のことをいいます。

### 糖尿病とインスリンの働き

食事をすると糖質はブドウ糖となり、膵臓から分泌されるインスリンによりブドウ糖は細胞内に吸収されてエネルギーになります。糖尿病の場合、インスリンの分泌が少なくなり、（正常に働かない）ブドウ糖が細胞内に吸収されず、血液中に溢れ、体のさまざまな部分に悪影響がでてしまいます。

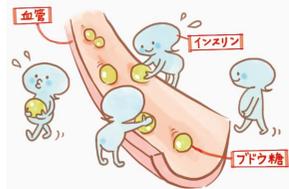
### 生活習慣と2型糖尿病

生活習慣病のひとつである糖尿病とは、運動不足や食生活の乱れ、肥満、ストレスなどさまざまな要因が重なって発症する2型糖尿病というもので、大半がこちらのタイプです。

### 糖尿病の予防には生活習慣の見直しを

#### 栄養バランスのとれた食事を適切な量で口にとすること

- ・朝昼晩の食事をしっかり摂り間食はなるべく控える
  - ・カロリーの高い揚げ物や炒め物に注意
  - ・ゆっくりよく噛んで食事をする
  - ・炭水化物、タンパク質、脂質、ミネラル、ビタミン等バランスある食事をする
- また、たばこを吸わないことも大切なポイントになります。



管理栄養士による診療も行っております。希望される方はご相談下さい。

発行所 福田内科医院

〒501-0236 瑞穂市本田1017-1

TEL 058-327-0721

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

### ◆内視鏡検査について◆

胃・大腸内視鏡検査を行っております。鎮静剤を使用して楽に検査を受けることができます。日帰り大腸ポリープ切除治療、土曜日の検査もしております。

担当医は、院長（福田信宏）です。

☆日本消化器学会認定 消化器病専門医

☆日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医

☆日本超音波医学会認定 超音波専門医

疾患の早期発見のために内視鏡検査を定期的に行われることをお勧めします。

### ◆診療時間のご案内◆

#### 診療

	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	×	×
16:00~19:00	○	○	×	○	○	×	×	×

#### 内視鏡検査・治療

	月	火	水	木	金	土	日	祝
胃内視鏡 8:00~8:30	○	○	○	○	×	○	×	×
胃・大腸内視鏡 13:00~16:00	○	○	×	○	○	○	×	×

○変更になる場合もありますのであらかじめご了承ください。