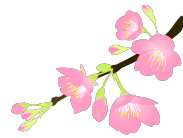


あき乃だより



第42号

平成28年4月発行

みなさま、こんにちは。

大学通りの桜が美しく咲き、春の到来と新生活を明るく出迎えてくれているような気が致します。

当クリニックには糖尿病患者様も多く通院されていて箇々の目標に向かって努力されている姿が見受けられます。

今月は血糖コントロールの目標と炭水化物（主食）の摂り方についての豆知識を掲載致しております。どうぞお役立て下さい。

<診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）
受付時間は診療時間の15分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	9:30~ 七海	奥山 ※七海	奥山 仲山	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

※七海 Dr. の午前の診察は9:30~となります。

※第1金曜日は奥山 Dr. の1診となります。七海 Dr. の金曜日担当は

第2~5週の金曜ですが、変更することもございますのでお問合せ下さい。

※日曜日は完全予約制です。当日でもお受けできますのでお電話にてご予約
お願いいたします。

※4/1(金)、8(金)七海 Dr. 休診。奥山 Dr. の1診のみとなります

4/30(土)奥山 Dr. 休診。仲山 Dr. の1診のみとなります。

【お車でお越しの患者様にお知らせ】

4月1日以降、お車でお越しの際は当院近隣の一時利用パーキングをご利用頂き、必ず当日発行の駐車券（駐車証明書）を**診察券と一緒に受付**にお渡しください。一部料金の補助をさせていただきます。

【ご注意】 口頭でのお申し出や、診療キャンセル時は補助ができません。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

5月28日（土）13:30~ ウォーキングラリー開催！

糖尿病に欠かせない運動療法であるウォーキングを楽しみながら、糖尿病の知識を身につけていただけます。

当日は30分程度のウォーキングと血糖検査等を行います。

詳しくは当院スタッフまでお尋ねください。

（ご参加は予約制となります。）



意外と知らない
豆知識

血糖コントロールの目標と炭水化物（主食）の摂り方について

●血糖コントロールの目標

日本糖尿病学会では合併症予防の観点から平成25年6月1日より、血糖コントロールの新目標をHbA1c（NGSP）7.0%未満としています。

HbA1c（JDS）6.5%[HbA1c（NGSP）6.9%]未満であれば細小血管症合併症の出現の可能性が少ないことが報告されています。

対応するおおよその血糖値としては空腹時血糖値130mg/dl未満、食後2時間血糖値180mg/dl未満です。

HbA1c（NGSP）6.0%は血糖値正常化の目標値であり、低血糖などの副作用がなくこの数値を達成できれば、より理想的な血糖コントロールができていけるといえます。

* JDS・日本独自の表記方法

* NGSP・国際標準の新しい表記

* JDS値+0.4=NGSP値

* 細小血管症・細小血管（毛細血管）の病変から始まる病態で、糖尿病に特徴的な合併症です。代表的な例は網膜症、腎症、神経障害でこの三者を糖尿病性三大合併症といいます。

図1 3食きちんと食べる場合の血糖推移（血糖正常者）

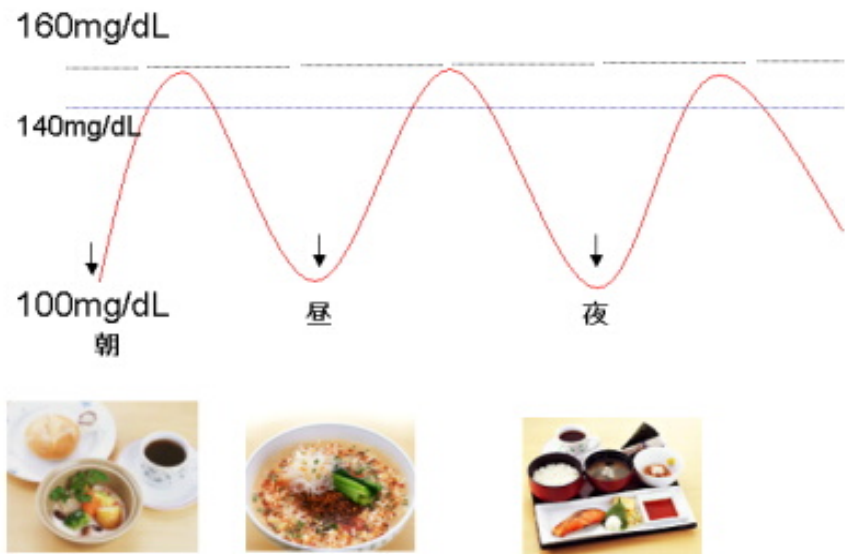
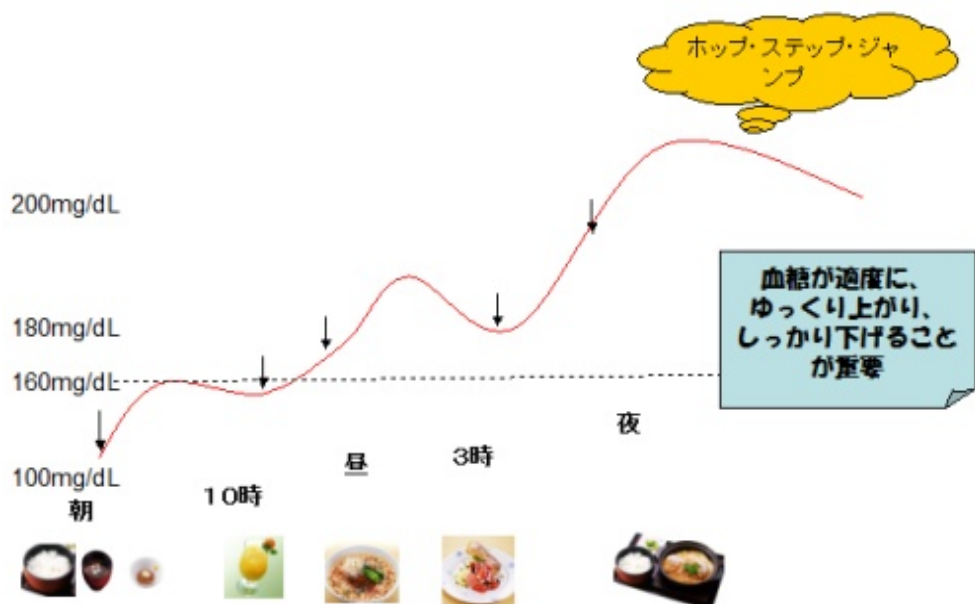


図2 10時、3時と間食する場合の血糖



1日のエネルギー（kcal）別 1回の主食量

【 目安量と重量（g） 】 1単位＝炭水化物15g

1日のエネルギー	基本	1600	1800	2000
1日の主食の単位	1	9	11	12
1回の主食の単位	1	3	3.7	4
（炭水化物量g）	15g	45g	55g	60g
ごはん(おにぎり100g)	1/2個弱	1.2個 120	1.5個 150	1.6個 160
クロワッサン(1個35g)	1個	3個 102	3.5個 126g	4個 136g
ロールパン(1個30g)	1個	3個 93g	3.5個 115g	4個 124g
食パン(6枚切り60g)	1/2枚	1枚半 96g	2枚弱 118g	2枚 128g
乾麺(1把 100g)	1/5把	1/2束強 66g	3/4把 81g	4/5把 88g
そば茹(1玉 180g)	1/3把	1玉 174g	1玉強 215g	1玉1/4 232g
もち(1個50g)	1/2個	2個弱 90g	2個 111g	2.5個 120g
じゃがいも(1個100g)	58	2.5個 255g	3個 315g	3.5個 340g

果物	炭水化物30g 当たり	
	g 量	エネルギー kcal
いちご	352(16~20個)	120
みかん	252(小4個)	114
キウイフルーツ	222(2個)	118
りんご	206(小1個)	110
かき	188(1個)	114
バナナ	134(大1本)	114
菓子類	炭水化物15g 当たり	
	g(量)	エネルギー kcal
ミルクチョコレート	27 (1/2枚)	151
塩せんべい	18(1枚)	67
あめ玉	15(3~5個)	60
大福もち	28(1/3個弱)	67
ピーナッツ	77(2/3袋)	450

食べたら、
ご飯を
40g減らして
調整

肥満者は
控える

●血糖値の上昇を抑える間食

果物、ドライフルーツ（血糖値が高い場合は食事時に！）、ナッツ類、ヨーグルト、牛乳、乾燥シリアル、ポップコーンなど。

※ただしいくら食べてもよいという訳ではありません。食事で摂取する炭水化物と、間食で摂取する炭水化物の量を、トータルで考えていくとよいでしょう。