

# 第31回健康セミナー

## 血糖コントロールで一番大切な事

## ～合併症を予防するための最善策～

7月15日に玉谷クリニックにて開催しました

当日は約110名と多数の方々にご参加いただき、ありがとうございました。

今回のセミナーでは、1日の血糖の流れを知り、それに応じた食事・運動・薬物治療について紹介しました。

急激な血糖変動や食後高血糖は、血管を傷つけ、脳梗塞や心筋梗塞などの合併症の原因になります。1日の血糖の流れを知り、血糖が高い時間の食事や運動を意識することが大切です。

当日は私を含め、実際に1日の血糖を測定した方のデータを紹介しました。

食べ物や飲み物の内容で大きな変化があり、参加した方からは「そんなに変わるんだ」、「私もやってみよう」など強い関心をもっていただけました。

今後もセミナーを通じて地域医療に貢献してまいります。また、当院のホームページも新しく更新しましたので一度ご覧ください。

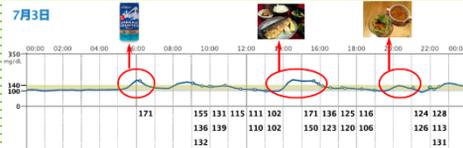


急激な血糖の上昇が血管を大きく傷つける



玉谷クリニック

### 糖尿病ではない人の1日の血糖推移



この人の1日血糖のポイント

1. 血糖値は健康人の100~140mg/dLにほぼ収まる
2. 起床すぐ (6:00) の缶コーヒーで血糖が急上昇
3. 昼食の焼き魚定食で血糖値が上昇する
4. 夕食のサラダとスープはほぼ血糖値が上がらない



玉谷クリニック

### FreeStyleリブレを活用した診療を始めます

- ◆ 1日の血糖測定に本来必要な機器



- ◆ 当院でのFreeStyleリブレを利用した診療



玉谷クリニック