

先月10月からインフルエンザと新型コロナの予防接種が始まりました。それに伴い来院される患者様が多くなり待ちの混雑と待ち時間が長くなっています。大変申し訳ありません！なるべく早くご案内できるようにスタッフ一同努めていますので、時間の余裕と気持ちの余裕をもって来院していただけたら嬉しいです。混雑していても、いつもの笑顔でお待ちしています😊

## インフルエンザ・コロナの予防接種はお済みですか？

当院は以下の時間帯で接種を行っています。

午前診療：9:00 / 9:30 / 10:00 / 10:30

ワクチン専用：14時台

午後診療：15:30 / 16:00 / 16:30

ワクチン専用の時間帯は接種の方のみのため、待ち時間が少なくスムーズにご案内が可能です。

区から補助のある予診票を使われる方は同じタイミングで診察を受けることができません。あらかじめご了承ください。ご予約は受付窓口またはお電話にて承ります。

## 区民健診は1月31日までです！

北区の特定・後期健康診査の実施期間は1月31日(金)までとなっています。

10月下旬よりご予約が混み合ってきましたので、まだお済みでない方はお早めにお申し込みをお願いいたします。

## 電子処方箋が発行できるようになりました。

マイナンバーカードで受付された方は、従来通りの紙か電子かお選びいただけるようになりました。電子処方箋ご希望の方は受付時スタッフまでお声がけください。



## 冬季休診のお知らせ

2025年12月26日(金)午後

～

2026年1月4日(日)

上記期間は休診とさせていただきます。



## お教室は毎月開催しています♪

体操教室・ハンドクラフト教室は毎月開催中です。脳トレ、フレイル予防はもちろん、他の参加される方との交流も楽しめます。

皆さまのお申込みをお待ちしております♪



ハロウィンのオーナメントを作りました♪

## 【スタッフ紹介】

受付事務の井口由美子と申します。生まれも育ちも田端です。(夫の転勤で新潟や鳥取にも住んだことがあります)当院での在籍年数は長いのですが、週に数回の勤務なので、お会いする機会は少ないかもしれません。

趣味はパンを焼くことです。焼きたてのパンの香りって幸せな気持ちになりますよね♪パンも大好きなのですが、最近は健康のためになるべく和食中心の食事も心がけています。

皆様が医院にいらしたら、ホッと安心できるような、温かい雰囲気でお迎えできるよう努めてまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。





# 血糖値について



「血糖スパイク」という言葉を知っていますか？この「血糖スパイク」とは食後の血糖が急上昇し、その後急下降する現象のことをいいます。これは血糖が上がりやすい炭水化物や糖が多く含まれるものを食べ過ぎたり早食いをしたりしてインスリンの分泌が追いつかなくなっていることから起こります。実際には血糖を測定しないと分かりませんが自覚症状としては、食後の強い眠気・だるさ・集中力の低下・食後すぐに空腹を感じるなどです。

健康診断で空腹時血糖や HbA1c が正常であってもこの血糖スパイクという食後血糖の乱高下によって血管にダメージを与え動脈硬化を引き起します。このように食後高血糖でも健康診断ではなかなか数値として発見されにくいため『隠れ糖尿病』ともいわれています。

思い当たることがある方や血糖値が気になっている方は少しの工夫で改善する可能性があります。ぜひ以下を読み、参考にしてみてください！



## ●血糖値を上げない工夫●

◇食べる順番…①野菜②きのこ類③海藻類④肉魚卵豆類⑤米パン麺類。食物

纖維が糖質の吸収を穏やかにし血糖の急上昇を抑えられます。

◇ゆっくり食べる…食べ過ぎを防ぎます。



◇よく噛む…ゆっくり食べることにつながります。

◇間食・夜食に注意…糖質の少ないものを意識しましょう。ナッツ類・カカオ

70%以上のチョコレート・ゆで卵・サラダチキンなど

◇飲み物にも注意…市販で販売されているものには予想以上の糖質が含まれています。

◇低 GI 値の食品を選ぶ…そば・全粒粉パン・スペゲティ・りんご・いちご・グレープフルーツ・ブロッコリー・ピーマン・きのこ類・牛乳・チーズ・ヨーグルトなど

◇食後に軽い運動…階段の上り下りやウォーキング・軽い筋トレなど。激しい運動でなくても OK。



美味しく賢く  
血糖コントロールをしましょう！

【診療時間について】月～金：9:00～12:00 15:30～18:00  
土日祝：休診

※診療時間 15 分前に自動ドアを開けます。

※昼休み時間に自動ドアが開いていることがありますが検査等のみの時間で診察は行っていません。

※午前午後共に終わりの 1 時間は発熱感染症外来を行っています。発熱以外の診察も行いますが完全な空間分離が出来ないことをご了承の上ご受診ください。

## ●糖尿病とは●

脾臓から出るインスリンというホルモンの作用不足によって血液中のブドウ糖の濃度が慢性的に高くなる病気です。高血糖が続くと全身の血管が傷つき、「網膜症(目が見えなくなる)」「腎不全(人工透析が必要になる)」「神経障害(手先足先のしびれや痛み、感覚が鈍くなり場合によっては壊疽になり四肢切断もありえる)」などを引き起こす可能性があります。初期は自覚症状がほとんどないので健康診断などで指摘されても後まわしにしがちですが、早いうちから対策をとり糖尿病にならないように又糖尿病でも合併症を起こさないようにしたいですね。



## 【GI 値とは？】

食品がもたらす血糖値の上昇度のことを言います。低いほど血糖が上がりにくい食品です。

【飲み物に含まれる砂糖の量：飲み物 500ml で計算】

・コカ・コーラ：56.5g(角砂糖 17 個)

・アクエリアス：24.0g(角砂糖 7 個)

・ファンタグレープ：56.5g(角砂糖 17 個)

・カルピスウォーター：55.5g(角砂糖 16 個)

・午後の紅茶ミルクティー：37.5g(角砂糖 11 個)

・いろはす もも：26.6g(角砂糖 8 個)



★ゼロ・無糖・ノンシュガーと表示されている飲み物も 100ml に含まれる糖分が 0.5g 未満であれば表示することができます。