

久地診療所だより 2025年3月号

電話 (044) 811-7771

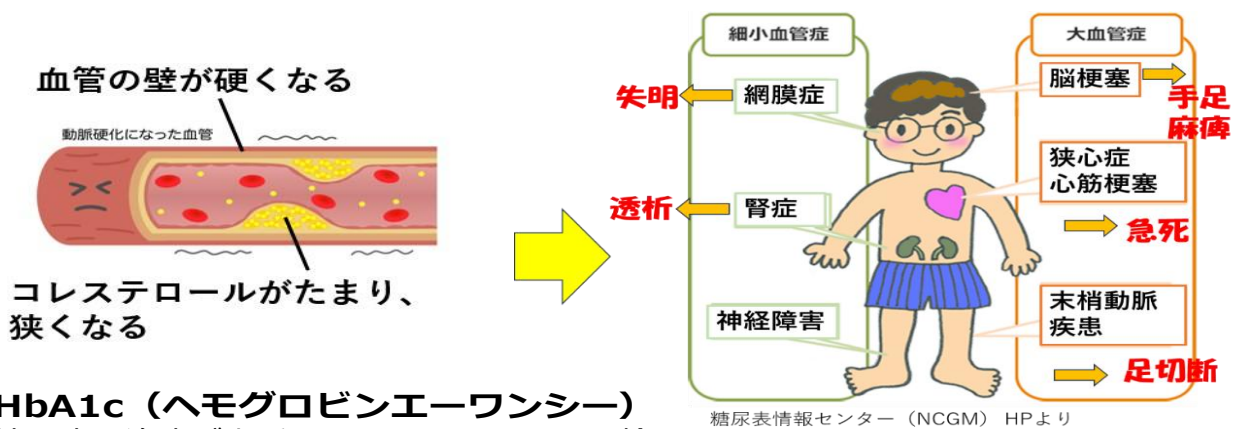


2月27日久地診療所で竹川先生を講師に糖尿病についての学習会をおこないました。学習会の内容を久地診療所だより用に抜粋してまとめてもらいました。

糖尿病について

久地診療所 竹川裕山
2025年2月27日

糖尿病は、インスリンという膵臓から出るホルモンが少ないか効きが悪いために、血液中のブドウ糖が増えてしまい、全身の血管が傷つき動脈硬化を起こす病気です。



糖尿表情報センター (NCGM) HPより

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)

糖尿病の治療が上手くいっているかはこの検査で判断します。2~3か月間の血糖値の平均を示しています。

目標	血糖正常化を目指す際の目標 ^{注1)}	合併症予防のための目標 ^{注2)}	治療強化が困難な際の目標 ^{注3)}
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

運動療法

有酸素運動は1日15~30分×2回を週3日以上、レジスタンス運動は週2~3回行うことが推奨されていますが、とにかく少しでも体を動かすことが大事だということも分かってきました。



食事療法

その人に必要なカロリーを計算し、それに基づいて食事の計画を立てましょう。糖分だけ控えればいいのではありません。高齢になると、カロリー摂取を控えすぎると体力の低下 (フレイル) にもつながります。



久地診療所 外来診療案内 (2025年3月)

※やむを得ない事情により医師体制が変わる場合がございます。

〒213-0032 川崎市高津区久地 4-19-8 TEL: 044-811-7771

		月	火	水	木	金	土
総合診療 (内科・小児科)	午前	田(予約) 古堅(予約) 竹川	喜瀬 竹川 垣迫	熊坂 垣迫	喜瀬(予約) 古堅(予約) 垣迫	里井(予約) 加藤	喜瀬(予約) 竹川 3/1・15 垣迫 3/8 田 3/8 弓野 3/22
	午後	田	喜瀬(予約) 垣迫 竹川	休診	弓野 3/6.13.27	喜瀬	休診
	夜間	休診	休診	休診	休診	喜瀬(予約) 加藤	休診
整形	午前		原				
婦人科	午前				阿部 (女性医師) 3/6.13		
乳腺	午前			竹内 3/12.26			
禁煙	午後	完全予約制	完全予約制			完全予約制	
内視鏡	午前	野口(予約)	大辻(予約)	倉田(予約)	坂(予約)		木原(予約)
発熱かぜ外来 (完全予約制)	午前・午後	午前・午後	午前・午後	午前	午前	午前・午後	午前
健康診断	午前・午後	午前・午後	午前・午後	午前・午後	午前・午後	午前・午後	午前
在宅訪問	午後	竹川	大辻	竹川 2.4 熊坂 1.3		加藤	

受付時間 午前 8:45~12:00

朝 8:40 にドア
を開けます。

午後 13:45~16:30

夜間 17:15~19:30(金曜日)

診療時間 9:00~12:00(診察終了まで)

14:00~16:30(診察終了まで)

17:30~19:30(診察終了まで)

* 日曜・祝日・受付時間外は、川崎市救急医療情報センターへご連絡下さい。(24h 対応) 044-739-1919

発熱かぜ外来は予約制です。症状のある方は受診前に電話でお問合せ下さい。

* 引き続き受診時のマスクの着用へのご協力をお願い致します。

<休診のお知らせ>

【3月】・3/4 (火) 原医師休診

・3/17 (月) 田医師休診

・3/26 (水) 熊坂医師休診

・3/27 (木) 阿部医師休診

【4月】・4/5 (土) 木原医師(内視鏡)休診

・4/7 (月) 田医師休診

・4/17 (木) 阿部医師休診

* 久地診療所では「無・低額診療制度」(社会福祉法2条)により、経済的理由で医療費の支払いが困難な方には減額や免除制度を活用できます。「医療費」でお困りの方はお気軽にご相談下さい。

* 在宅訪問診療(往診)を行っています。在宅ご希望の方は看護スタッフにご相談下さい。