

## 糖尿病危険度チェック

今回は最近増えてきた糖尿病について、危険度をチェックしてみましょう  
生活習慣チェック

- |                            |               |
|----------------------------|---------------|
| 食生活が不規則である                 | 異常なほどお腹がすく    |
| 深夜に食事をする事が多い               | 早食いのほうだ       |
| 脂っこい料理や肉料理が好き              | 野菜はあまり食べない    |
| 丼物が好き                      | 1日の歩数は2000以下だ |
| ジュースや炭酸飲料などの清涼飲料水を1日2本以上飲む |               |
| アルコールが大好きで、ほとんど毎日飲んでいる     |               |
| 自分の体重をあまり気にしたことがない         |               |

### 遺伝的要因チェック

- 血縁者(3親頭以内に)糖尿病患者がいる
- 血縁者に肥満の人がいる
- 血縁者に脳卒中、心臓病にかかった人がいる
- 血縁者に高血圧、高脂血症にかかった人がいる

### 肥満度チェック

現在BMIが30以上だ。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
18.5未満…低体重  
18.5~25…普通体重  
25以上…肥満

40歳以上の10人に1人が発病すると言われる糖尿病は、かかりやすい体質に過食やストレス、運動不足などの生活習慣が加わることで発症します。当てはまる数が多い人は糖尿病予備軍かも…。7個以上当てはまる方は生活習慣の見直しと定期的な受診をお勧めします。バランスの良い食事や適正なカロリー摂取による肥満の予防・改善が大切です。飲みすぎも良くありません。ストレスも血糖を上げる原因となるので、そので解消も兼ねて適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。(参考・読売ファミリー)



日	月	火	水	木	金	土
~ 9月 ~			...9月はガン征圧月間です...			
8/28	29	30	31	9/1 AM	2	3
4 休診	5	6	7	8 AM	9	10
11 休診	12	13	14	15 CT	16	17

ヘリカルCT 9/15(木)9時~12時半  
頭・胸・腹部の検査をします  
(ご予約はお早めに・スタッフまで)

### 院長紹介

Q: 院長は何故医師になろうと思ったのですか?

A: 私が3歳の時に外科医であった父が他界しました。私には生前の父の記憶がありません。ただ、父は志半ばで胃癌で倒れやむなく戸次に開院していた医院を閉じざるを得なかったと聞いていました。私は幼いながらもいつか父のような医師になろうと思っていました。小4の時その思いは確かなものになり、医師を目指すようになりました。亡き父のように胃癌で亡くなることのない様、一人でも多くの患者さんを救いたいと思っています。

ひらた医院 編集

### 電話予約

(前日の18時までに、木曜午後・日曜祝日は受け付けていませんので注意してください)

### インターネット予約

(前日の24時まで)を受け付けています。ご利用ください(^ ^)

医療法人 健愛会

## ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科

〒870-1143 大分市田尻 478

☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

🌐http://www.hirataiin.com/

診療時間: 9時~18時

休診: 日曜・祝日・木曜午後

急患: この限りではありません

院長 平田 孝浩

医学博士

外科専門医

消化器外科認定医

平成14年7月1日 ひらた医院開院