

こぶしの花だより



今月の川柳

※川柳募集中です♪

『 あっそうだ！ まず薬つぎ 野菜ごはん 』 さかえ糖尿病川柳の入選作品

健康診断

◆とくとく健診、後期高齢者健診、社保特定健診は、定期受診の方も同時に受けられます。令和4年度の受診券をお持ちの方はご予約をしてお越し下さい。受診券も忘れずにお持ちください。

風しん

◆風しん抗体検査と予防接種を実施しております。お手元にクーポン券をお持ちの方は無料で受けられますので予約をしてお越しください。

新型コロナ
ワクチン

◆新型コロナワクチンは、当院でも接種できます。接種券をお持ちの方は、窓口又はお電話でご予約をしてお越し下さい。接種券も忘れずをお願いします。

< ご予約専用ダイヤル：070-8450-5563 >

休診

◆5/13(金)は15:30まで、5/2(月)5/14(土)は休診となります。
◆6/1(水)は休診となります。

わたしの腎臓は大丈夫ですか？



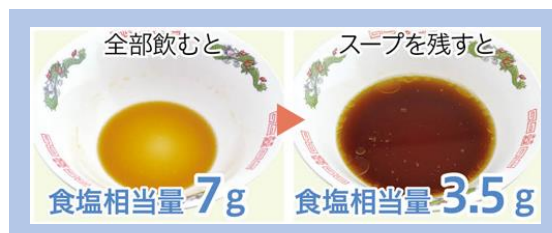
糖尿病から生じる合併症の一つが糖尿病性腎症です。自覚症状なく進行するために、早期発見するための検査が重要です。初期の段階では、タンパク尿の一種で、アルブミン尿がどのくらい出ているかが指標になります。自分の腎臓の状態も主治医に確認するとよいでしょう。

● 腎臓をまもるためにできること 『 血管を若返らせる 』

禁煙、節酒、活動量アップ、食生活の見直しなど、出来ることから始めて、お腹周りの脂肪を減らしたり、血糖値や血圧、中性脂肪やコレステロールを目標値に近づけることが大切です。

● 食事では、『減塩』に取り組み、血圧を下げるのが大事です！

1日の食塩目標量は、男性7.5g、女性6.5gです。
3大高塩分料理は、麺類、汁物、漬物です。
特に麺類は1日分の食塩を含みます。
麺の汁は少し飲んだら、出来るだけ飲み干さないようにしましょう。



旬の果物 さくらんぼ・メロン



10個で
約50kcal

適量は10個まで



中1/6個
約80kcal

適量は1/6個まで

インターネット予約は
こちらからどうぞ



電話予約

011-521-8710