



ぬましん健康友の会 たより

復刊第6号 2013年3月発行 電話 03-3387-3424 (江古田沼袋診療所)

お疲れ様でした

江古田沼袋診療所元所長

坂本博先生

3月で診療を終了します

江古田沼袋診療所の元所長の坂本博先生がこの3月で診療を終了することとなりました。

坂本先生は、江古田沼袋診療所という一つの診療所で30年近く診療を続けられ

たという地域医療を担う医師の鏡のよう

な存在でした。

多くの出会いが私の宝
健康で楽しい日々を

坂本博先生のご挨拶

昭和60年夏より足掛け29年、友の

会の皆様方

並びに地域の方々から温かなご支援を賜り、また、スタッフにも恵まれ、大過なく沼診での診療をできたことは、大変有難く、心から感謝申し上げます。

その間、数多くの出会いがあり、これらの思い出は私の貴重な宝物となることでしょう。



新春のつどいに55人

1月20日に開かれたぬましん健康友の会の新春の集いでは、美味しいお弁当を食べながら三味線や踊り、マジック、コーラスなどを楽しみました。

※ ※
ありがとう！の
声に感激

友の会食事会

今年初めての友の会食事会が2月25日行われました。

寒い日には最高の具たくさんのお汁は好評でした。

都合で迎えに行けなかった会員の方々に、食事を届け、感謝いただき、「ありがとう」の言葉に改めて今年もおいしい食事を作ることをスタッフ一同決意しました。

糖尿病の方の効果的な運動療法

沼診・健康幸座⑥ 江古田沼袋診療所所長 木村良子

●血糖を下げる

「運動しなさいといわれても、どうすれば？」と悩まれている方はいませんか。今回は糖尿病の運動療法のお話です。

運動療法の効果は、血糖をさげる他に体重減少、心肺強化、血圧を下げる、筋力増強し老化防止、ストレス解消、認知症予防など様々です。

●食後1・2時間

どの程度やればいいのか？、速歩やゆっくりめのジョギング、サイクリング、水泳などの有酸素運動を1日に15～60分程度、食後1～2時間以内に、週3～5回がベストです。食後1～2時間が最適です。血糖がもつとも高くなる時間帯からです。でも、この時間でなくても、

早朝や深夜、また食直後などを避ければ、問題はありませぬ。しかしインスリン注射や血糖降下剤を使用中の方の食前の運動は、低血糖の危険があり要注意です。

また、運動の効果は翌日くらいまで持続するので、毎日続ける必要はありません。体調や天候の悪い時は休んでも、インスリンの効き目を高める効果は持続します。

●15分続ける

運動を始めたなら、最低15～20分は続けることが効果を上げる秘訣です。運動を始めて15分を境に、エネルギー消費の比率が、血糖中心から脂肪中心へと移行するためです。10分程度で中断する運動を繰り返すだ

けでは、たとえ1時間運動しても、エネルギー源として消費するのは血糖だけで、脂肪の消費にまでは至りませぬ。

また、1時間以上運動を続けると、疲労などにより血糖は逆に上昇することがあるので、やり過ぎは注意です。

●適度な強さで

運動の強さの目安は、多少息切れはするものの、人と会話しながら続けられる程度です。歌える程度では効果不十分、息切れして会話できないう程度は強すぎます。

合併症が進んでいる場合など、運動がかえって病状を悪化させることがあるので、主治医と相談してから始めてください。

(中野共立健康友の会だよりNo.192号から転載 改題)

花粉症の治療はお早めをお勧めします!

江古田沼袋診療所 診療案内

2013年3月～

(受付時間)	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～ 11:30	(内科) 木村	(内科) (循環器) 横田 (往診) 内科医	(内科) (禁煙外来) 石川	(内科) (胃腸科) 澤田 (往診) 木村	(内科) 関川 (往診) 木村	(内科) 中江
午後 13:30～ 16:30	(内科) 内科医	(内科) 雨宮	休診	(内科) 木村	(内科) 坂本(3月終了) 4月～内科医	休診

電話 03-3387-3424 中野区沼袋4-27-15フォーシーズンビル1階(沼袋バス通り沿い)
訪問診療・鼻から入れる胃内視鏡・エコー・骨密度測定・禁煙外来