

このページのテーマ

糖尿病

鹿児島のドクターに聞く 私たちのこころとからだ メンタル＆フィジカルトリートメント

A 塞と関連していることも近年大きな問題となっています。

Q どのような症状があれば、糖尿病の可能性を疑うべきでしょうか？

糖尿病の初期症状というものは特にありません。あえて言いうなら、「甘いものを欲しがる」「たくさん食べたがる」という人は糖尿病予備軍と考えられます。太った人が糖尿病になりやすいと思われがちですが、必ずしもそうではありません。た



「ご飯を一口減らすことと心が良くなるまで、糖尿病は遠ざかりりますよ」と中村三千男Dr.

治療を追加することにない限りは、やはり一番大切なことはバランスの適量の食事と運動なのです。かかっていても、適切な治療事ができれば健康な普通のずっと健康な日常生活を送るできます。

昭南病院では医師以外にも、養護指導士が在籍しており、お人に向き合った診療を心がけています。お気軽にご相談ください。

糖尿病療
一人お一
ておりま

だ。若い頃と比べて体重が増えてきたら危険信号と思ってください。目安として、20歳の時の体重から15%～20%以上増加したら食生活を見直すよう心

がけましょう。よく言われる「喉が痛い」「お小水が多い」などの症状は未だ定期検査ですので、そうなる前に定期検診を受けることが大切です。

繊維を多く含む野菜などの副食を先に食べて主食を最後に食べる懐石料理風の方式にすれば、糖の吸収を緩やかにすることができます。

A **Q** 糖尿病になると、どんな治療が効果的ですか？
治療においても、食事療法が

昭南病院



Profile

昭和45年九州大学医学部卒業、昭和50年九州大学医学専攻科単位取得終了、
昭和51年九州大学助手、昭和60年久留米古賀病院病棟医長、昭和62年東京大学助教授、平成3年長崎大学教授を歴任
●昭和51年九州大学医学部博士学位取得

関連施設
ケアセンターやごろう苑、北地域診療所、大隅地域訪問看護ステーション、大隅町在宅介護支援センター、総合在宅ケアセン

中村 三千男 医師

Michio Nakamura

しょうなんびょういん

昭南病院

検索

昭南病院 DATA

※ペインクリニック（痛みの外来）を平成28年5月より始め

ました。診療曜日については病院へお問い合わせ

TEL 099-482-062

■住 所／曾於市大隅町下窪町1番地
■駄 支 業／100分

100台
東九州自動車道