

ワンコイン健診のご案内

健康チェックしてみませんか？



< ¥500 >

- ・血圧脈波検査・・・血管年齢チェック！
- ・骨密度検査・・・骨密度をチェック！
- ・心電図検査・・・不整脈などが気になる方！
- ・貧血検査・・・貧血かな？と気になる方！

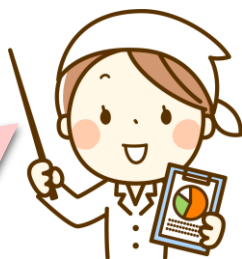
< ¥1000 >

- ・メタボ検査・・・生活習慣が乱れがちの方！
- ・肝機能検査・・・お酒を飲む機会が多い方！
- ・糖尿病検査・・・糖尿病が気になる方！

当院では、糖尿病・循環器の専門医がおります。また、管理栄養士も在籍しておりますので、気になることがございましたら、お気軽にお問い合わせください。

次号からは管理栄養士が提案する簡単レシピを掲載します
(*´ω`*)

食事で不安な事がありましたら、お気軽にご相談ください♡



外来担当医表

担当医	9:00	12:30	14:30	16:30	18:00
月・水・木	及川 卓				
	高橋 務子				
火	高橋 務子				
金	及川 卓				
土	山形 聡				

□診療科目

及川 卓 内科、糖尿病内科(専門医資格:日本内科学会総合内科専門医、日本糖尿病学会専門医、日本プライマリ・ケア学会専門医)

高橋 務子 内科、循環器内科(専門医資格:日本循環器学会専門医)

山形 聡 内科、糖尿病内科(専門医資格:日本内分泌学会内分代謝科専門医)

診療時間

診療時間の一部変更について

※8月より、月・水・木のお昼時間も通して診療いたします

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	—
12:30~14:30	●	—	●	●	—	—	—
14:30~18:00	●	●	●	●	●	—	—

受付時間
月・水・木 8:45~17:30
火・金 8:45~12:00、14:15~17:30
土 8:45~12:00



医の森クリニック仙台
仙台市青葉区中央1-1-1エスパル仙台東館4F
TEL 022-352-3786
<http://sendai.inomori.or.jp/>



- ・脱水症と熱中症について
- ・夏の食事の落とし穴
- ・ワンコイン健診のご案内

医の森クリニック仙台 広報誌
医の森
~第1号~



ごあいさつ

医の森クリニック仙台は、東北の玄関口である仙台駅に1番近いクリニックとして2016年4月1日に開院いたしました。一般内科に加え、糖尿病内科や循環器内科を専門に診療を行っております。患者様に寄り添った医療とケアを心がけ、日々診療に努めてまいります。些細な事でも構いませんので、なにかございましたらご相談ください。今後ともよろしくお願い致します。

医の森クリニック仙台

脱水症と熱中症について

脱水症・熱中症

- ◎脱水症・・・体温調整のために大量発汗を行った際に水分補給が不足すると起こりやすい
- ◎熱中症・・・脱水状態で発汗等による体温の調整機能が十分に働かず、身体に熱が蓄積されて身体臓器の機能障害を来す状態

自覚症状としてめまい・顔面ほてり・筋肉痛・痙攣・全身倦怠感・脱力などが生じ、重症になると血圧低下・乏尿や意識障害を来すことがあります。

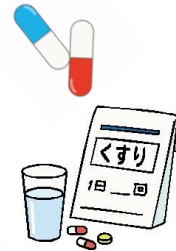
脱水症・熱中症の予防

十分な水分を補給し、体温上昇を来さない高温多湿の環境で長時間の滞在を避けることが重要です。発汗が多い場合は塩分の補充も意識してください。

熱中症になってしまったら！！

十分な水分と塩分の補給を行い、涼しい環境で安静とし太い血管が体表に近い頸部・腋窩・鼠径を冷やしたり、霧吹きなどで体に水分を吹きかけ送風し、身体を冷却してみてください。
その処置を行っても体調が改善せず、血圧低下や意識障害がある場合はすぐに医療機関を受診してください。

医の森クリニック仙台
内科医師 及川 卓



夏の食事の落とし穴 ～糖尿病患者の夏の食事～

暑い季節は夏バテで食欲も進まず、そば・素麺・冷麦など冷たい麺類が多くなりそうです。アイスや果物を食事の代わりにしてしまう方もいるかもしれません。
これらの食品には糖質が多いため、食べ過ぎは食後血糖値の上昇や血糖管理の悪化を招きます。

糖尿病の方は基本的に血糖を正常に維持する機能が低下しているので自身の体に見合った糖質の量を意識して食事を摂る必要があります。



最近は糖質を控える目安として1食40g以下、1日130g以下が推奨されています。麺類や甘味も糖質を控えた食材が出回っているので、それらを上手に利用しましょう。

糖質量の目安

- * 白米ごはん1膳(150g)...55.2g
- * 食パン6枚切(1枚)...26.6g
- * そうめん(1人前)...64.7g
- * バニラアイス(200g)...44.4g
- * コカコーラ(500ml)...57.0g
- * ビール(350ml)...10.9g

