

糖尿病予防訴える

室蘭製鉄病院がセミナー

室蘭市知利別町の製鉄記念室蘭病院（松木高雪院長）の第11回市民健康セミナーが13日、同病院1階ラウンジで開かれ、患者や市民約80人が、糖尿病について理解を深めた。

この日は宮の森町のあとう内科クリニックの網頭慶太院長が「糖尿病の予防と治療」と題し講演。

運動不足、朝食を抜いたり間食が多い、夕食が遅い、キノコ類や海藻、野菜の摂取が少ない、禁煙して体重が増えた、アルコールを日本酒換算で一日2合以上飲んでいる、高血圧症がある、親兄弟が糖尿病だーといった傾向の人は糖尿病になりやすいと指摘。

「食事療法、運動療

法で悪化させないのが肝心。薬を使って血糖値を下げることはできるが、食事の配慮や運動も続けてほしい」とアドバイス。失明や肝臓障害、脳卒中などの合併症にならないよう注意を呼び掛けた。

（佐藤重理）

~~~~~

糖尿病の予防を強調した網頭氏

