

亀田病院では、甲状腺内科を新設いたしました。
診療日は火曜日午前となります。

* 都合があわなければ、ご連絡ください。臨機応変に対応いたします *

セルフチェック

- 多汗□暑がり□疲労感□怠切れ
- 動悸□手の震え

あてはまりませんか？

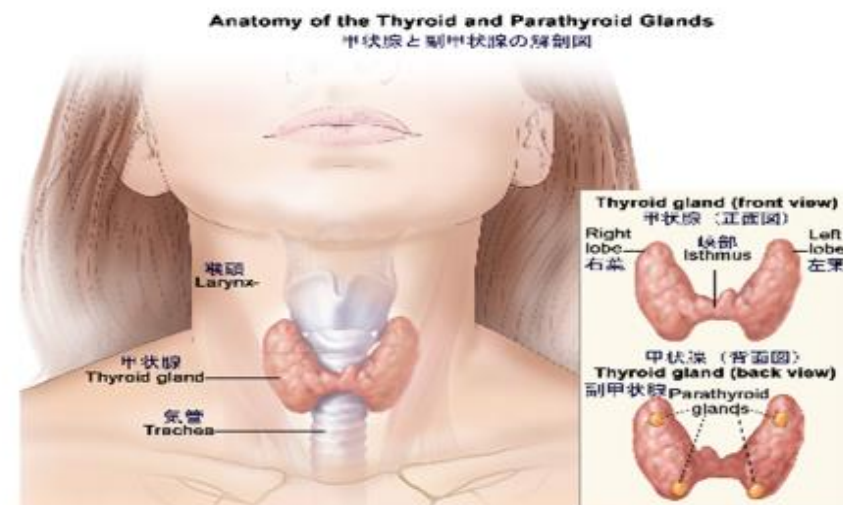


医療法人亀田病院 TEL0138(40)1500

糖尿病代謝内科・甲状腺内科

日本内分泌学会・糖尿病学会・日本甲状腺学会専門医 桑原一宏

Q:甲状腺って、どこにあるの？



Q:甲状腺って、なにをしているの？

- 食物として摂取されたたんぱく質、脂肪、炭水化物などの栄養素は、代謝されて体の組織を作るために利用されたり、エネルギーになったりします。
- 甲状腺ホルモンには、こうした新陳代謝の過程を刺激したり促進したりする作用があります。
- また、胎児の発育、中でも脳や神経細胞、記憶をつかさどる海馬(かいば)に重要な働きをしたり、子どもの成長を促したりします。
- 甲状腺ホルモンには、ヨウ素(ヨード)の元素を4つ持っているサイロキシン(T4)と、3つ持っているトリヨードサイロニン(T3)の2種類があります。甲状腺ではおもにT4を作っていて、このT4が肝臓などによってT3になり、これがホルモンの働きを発揮します。

Q:甲状腺って、なにをしているの？

- Simpleにいうと
- ①新陳代謝をアップして、からだ中の組織、臓器を、**活発にする**作用！
- ②**子供の発育**にも大切！
- ③**脳や精神のはたらき**にも大切。

糖尿病だより

*11月14日は『世界糖尿病デー』



world diabetes day
14 November

1：糖尿病はどのくらいいるの？

いまや世界の成人人口のおよそ9.3%、4億6,300万人が抱える病気です。IDF（国際糖尿病連合）は2045年には7億人に到達すると予想、残念なことにそのうち、50.1%は、診断されていない状況です。

引用：日本糖尿病学会ホームページ, 出典：IDF Diabetes Atlas 9th edition 2019

2：命にかかわる病気ではないイメージですが？

世界のどこかで、**6秒に1人**が糖尿病に関する病気で命を奪われています。心筋梗塞や脳梗塞のリスク因子であり、日本の人口透析の原因としても糖尿病腎症が1位です。

COVID-19などの感染症も、糖尿病のコントロールが不良だと重症化や死亡率が高まります。



**3大合併症は
し→め→じの順に
神経障害（し）、網膜症（め）、腎症（じ）
大血管障害は心筋梗塞・脳梗塞**



world diabetes day
14 November

このシンボルは、国連やどこまでも続く空を表す『ブルー』と、団結を表す『輪』をデザイン。早期にみつけHbA1cを7%未満に！！



「まごはやさしいこ」という言葉をご存じですか？
バランスの良い食事をするために取り入れたい8つの食材の頭文字を取って名付けられた言葉です。今回は、「まごはやさしいこ」を全て網羅できる献立をご紹介します。秋らしく、血糖値を上げにくい献立となっております。参考にしてみてくださいね。

ま	豆	豆類、納豆、豆腐・味噌などの大豆製品 マンガンが豊富で、血糖値の調整、インスリンの合成に関わる
ご	ゴマ	ゴマ、ナッツなどの種実類 カルシウム、マグネシウム、鉄分等のミネラルが豊富に含まれている
わ	ワカメ	ワカメ、昆布などの海藻類 あおさやひじきに含まれるクロムはインスリンの働きを強化する
や	野菜	旬の野菜や果物 野菜に含まれている食物繊維は、糖質の吸収を抑える働きがあり、血糖値の上昇を緩やかにする
さ	魚	魚類（特に小型の青背魚） うなぎや牡蠣には亜鉛が多く含まれ、インスリンの貯蔵や分泌に作用する
し	キノコ	シイタケなどのキノコ類 きのこに多く含まれるβグルカンが糖質や脂質の吸収を抑える
い	芋	芋類の中でもこんにゃくは、糖質やカロリーが低く、カルシウムも豊富
こ	米	ごはんとお粥 糖質の摂取量に応じて、ビタミンB1を摂ると、体内での燃焼が促進する

魚を食べると良いこと

さんまは脂質が多いため、カロリーは高めですが、その脂質にはEPAやDHAが豊富に含まれています。EPAやDHAは、私達の体内ではほとんど生合成できない必須脂肪酸です。EPAが小腸を刺激することで、インスリンの分泌を活性にする痩せホルモン（インクレチン）といわれる「GLP-1」が分泌されやすくなります。

さんまごはん

【材料】（5人分）

米2合 さんま2尾 食塩少量（さんま用）
生姜1かけ えのき10g 減塩梅干し2個（5%）
食塩少量（炊飯用）減塩醤油大さじ1 料理酒大さじ2
水360ml 大葉10枚 みょうが3個 ごま適量

【作り方】

- ①米をとぎ、1時間浸水させておく。
- ②さんまは頭を切り落とし、腹わたを取って洗い、水気をふく。
- ③生姜、大葉、みょうがは千切りにする。えのきは軸を切り、半分に切る。
- ④さんまに食塩をふり、半分に切ってグリルで焼く。
- ⑤水気を切った米、水、調味料を入れ、生姜、さんま、えのき、梅干しをのせて蓋をし、強火～中火で熱する。沸騰してきたら、弱火にして15分炊く。火を止めた後、10分ほど蒸らす。
- ⑥さんまを取り出し、骨を取りながらほぐし、大葉、みょうが、ごまを入れて全体を混ぜる。

大豆ひじき煮

【材料】（2人分）

大豆水煮80g ひじき2g 人参10g こんにゃく60g
油2g 減塩醤油4g 料理酒2g 砂糖2g 和風だし1g
水かぶるくらい

【作り方】

- ①ひじきは表示通り戻し、水気を切る。
- ②人参、こんにゃくは千切りにする。
- ③鍋に油を敷き、材料を入れて炒め、水、調味料を入れて汁気がなくなるまで煮る。

かぶのゆかり和え

【材料】（2人分）

かぶ100g ゆかり適量

【作り方】

- ①かぶは薄切りにしてさっと茹で、冷水にとり、水気を切る。
- ②①とゆかりを混ぜる。

1人分の栄養価
カロリー 520kcal
蛋白質 21.5g
脂質 20.6g
炭水化物 58.2g
塩分 2.0g

