

広告

企画・制作 / (株) 宣通
TEL・(03)6435-8433

教えて!! ドクター Q&A

療目標は糖尿病にならないようにする、合併症を防ぐことです。食事療法と運動療法が基本となります。

食事療法のポイントは、①腹8分目②必要な栄養素をバランスよくとる③塩分を控える④食物繊維を多めにとる⑤お酒や甘いものを控える、です。

次に運動療法ですが、軽めの運動を日常生活に取り入れましょう。おすすめは、ウォーキング・水泳・サイクリングなどの有酸素運動です。効果的に行うには、食後1時間位に開始して20〜60分程度持続するのがよいと言われています。継続的に運動することが大切です。

Q 50代の父が糖尿病予備軍と言われました。糖尿病予備軍とは、どのような状態ですか。今後、どのようなことに気を付けて生活したら良いのでしょうか。

A 耐糖能異常とは「糖尿病予備軍」、「境界型糖尿病」とも呼ばれ、糖尿病と診断される程の高血糖でないものの血糖値が正常より高い状態にあることです。

空腹時の血糖値が110〜125mg/dl、もしくは経口ブドウ糖負荷試験実施2時間後の血糖値が140〜199mg/dlの場合に診断されます。自覚症状のないことが多いのですが、放置すると糖尿病になる確率が高まるため早期からの治療介入が必要です。耐糖能異常の治

町田市出身。日本医科大学医学部卒業。日本医科大学付属病院老人科(老年内科)、神奈川歯科大学横浜クリニック、たま日吉台病院を経る。祖父、父を継ぎ、やすおか医院として2017年11月開院。総合内科専門医、糖尿病専門医、老年病専門医。



やすおか医院
院長 安岡 比呂子

あなたの街の 病。医院ガイド



歯周病専門医のいる歯医者さん 日本歯周病学会認定歯周病専門医 山田潔

医療法人 山田歯科成瀬クリニック

東京都町田市南成瀬1-4-5

☎(042)
739-3006

内科・循環器内科・消化器内科・神経内科
精神科・皮膚科・リハビリテーション科・歯科

福祉法人 黎明会 南台病院

東京都小平市小川町1丁目485番地

☎(042)
341-7111



H&S