

## 栄養科健康レシピ



管理栄養士  
似内 咲歩

Menu

### レンコンと豚バラ 照り焼き



#### 栄養素(1人分)

エネルギー 328kcal  
たんぱく質 10g  
脂質 20.4g  
炭水化物 24.4g  
食塩 1.6g

#### 材料(2人分)

■豚バラ肉 100g ■レンコン 100g ■人参 100g  
■ごぼう 20g ■エリンギ 40g ■マイタケ 40g  
■小ねぎ 6g ■片栗粉 10g  
★醤油 20g ★酒 8g  
★みりん 10g ★上白糖 2g

#### ポイント

秋が旬のレンコンには、ビタミンCが豊富に含まれているため、疲労回復に効果があります。また、マイタケやエリンギなどのキノコ類にはビタミンDが豊富に含まれており、骨や筋肉を丈夫にする働きがあります。そして、キノコ類は食物繊維が多く含まれているため腸を綺麗にしてくれる働きもあります。旬の食材を取り入れて寒い冬に備えましょう。

#### 作り方

- ① レンコンは皮をむいて3mm幅のいちょう切りにする。
- ② 人参は2mm幅のいちょう切りに、ごぼうはささがきにする。
- ③ エリンギは縦に6つ割きにし、長ければ半分に切る。マイタケは大きめにほぐす。
- ④ 豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ボウルに豚バラ肉とレンコン、ごぼうを入れ片栗粉をまぶす。
- ⑥ フライパンに油をしき、先に人参を軽く炒め、その後⑤の食材を加えて中火で炒める。肉に火が通ったらエリンギとマイタケ、★の調味料を入れ、とろみがつくまで炒める。
- ⑦ 小ねぎを小口切りにし、上から散らして完成。

## IMSグループからのお知らせ

医療・介護のことでお悩みはありませんか？  
IMS総合サービスセンター(IMS GSセンター)は、病院・介護施設選別に困った際にご利用いただける病院相談窓口です。皆さまからの医療・介護のご相談をお受けいたしますので、お電話かホームページ(メールフォーム)よりお問い合わせください。



0800-800-1632  
メールでも病院受診相談をお受けしています。  
右メールフォームをご利用ください。

受付時間 平日 8:30~17:30  
土曜日 8:30~12:30 (日祝・年末年始休み)

IMSグループの最新情報をWEBサイトでご覧いただけます。<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>  
〒170-0013 東京都豊島区東池袋 1-21-11 オーク池袋ビルディング9F

## LINE@

QRコード または ID検索 で  
友達追加してください！

ID @sxd9171d

## facebook

Facebook検索 または 当院ホームページ  
からもご覧いただけます！

新松戸中央総合病院 検索

当院の最新情報をお届け

## IMS(イムス)グループ医療法人財団明理会 新松戸中央総合病院

〒270-0034 千葉県松戸市新松戸1-380

☎047-345-1111(代表)



当院のホームページもぜひご覧ください

<https://www.shinmatsudo-hospital.jp/>

診療科目  
内科 / 呼吸器内科 / 消化器・肝臓内科 / 循環器内科 / 血液内科 / 神経内科  
感染症内科 / 外科 / 心臓血管外科 / 乳腺外科 / 大腸肛門外科 / 呼吸器外科  
整形外科 / 脳神経外科 / 形成外科 / 精神科 / リウマチ科 / 小児科 / 皮膚科  
泌尿器科 / 眼科 / 耳鼻咽喉科 / 放射線科 / 病理診断科 / 救急科 / 麻酔科  
リハビリテーション科 / 小児外科 / 腎臓高血圧内科 / 糖尿病・内分泌代謝内科  
【専門センター】消化器病センター / 心臓血管センター / 血液浄化センター

受付 午前 7:30 ~ 12:00  
午後 12:00 ~ 17:00(土曜日は午前のみ)

診療開始時間 午前 9:00 ~  
午後 14:00 ~



# PLAZA IMS

新松戸中央総合病院  
～高度な医療で愛し愛される病院～



Vol.26

『家族の結びつき』が花言葉である【あじさい】地域の皆さまとの結びつきを大切にする広報誌です

## 糖尿病・内分泌代謝内科のご案内

### 医師紹介

さのやま だいすけ

真山 大輔 医師 糖尿病・内分泌代謝内科 科長

- 医学博士
- 日本内科学会認定内科医
- 日本糖尿病学会専門医・指導医
- 日本内分泌学会専門医・指導医



いとう あらた

伊藤 新 医師 糖尿病・内分泌代謝内科 医員

- 日本内科学会認定内科医



当院では今年の4月から糖尿病・内分泌代謝内科を開設しました。当科は、糖尿病、脂質異常症や高血圧症といった生活習慣病と共に、甲状腺疾患等の内分泌臓器に関連した疾患を診療する科です。

糖尿病は年々増え続けており、完治することはありません。症状がないからといって放置してしまうと合併症が進行して失明、透析や足壊疽などを発症してしまう事があります。食事や運動や薬剤で良好な血糖管理ができていれば合併症を予防する事ができますが、それを維持し続けるためには、正しい知識、家族や医療スタッフの支援が重要です。

そこで当科では、糖尿病教育入院や毎月行っている糖尿病教室を通じて患者さんに糖尿病に関する正しい知識と治療へのモチベーションを身に付けてもらうことを第一に、患者さんそれぞれの価値観や社会状況を考慮し、栄養士や看護師、薬剤師、理学療法士と協力して実現可能な方法での生活習慣の工夫の提案を行うように努めております。

糖尿病・内分泌代謝内科科長 真山 大輔

### 主な対象疾患

- 糖尿病  
1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病、その他の糖尿病
- 甲状腺疾患  
バセドウ病、橋本病、潜在性甲状腺機能低下症、甲状腺腫瘍
- 脂質異常症
- 間脳下垂体疾患  
先端巨大症、クッシング病、プロラクチノーマ症
- 副腎疾患  
原発性アルドステロン症、褐色細胞腫

### 治療について

境界型を含め糖尿病患者さんの食事療法、運動療法、経口血糖降下薬、インスリンなどの治療全般を管理栄養士、薬剤師、理学療法士とチーム医療を行っております。定期的な糖尿病教室、糖尿病バイキング教室、スタッフと患者さんの遠足を含めた野外運動などを実施しております。また、糖尿病の足病変（潰瘍、壊疽など）を形成外科、皮膚科と一緒に管理します。

### 糖尿病・内分泌代謝内科 外来診療担当医表

◎午前受付 11:00まで 午後受付 16:30まで  
◎内分泌甲状腺疾患は真山医師が担当します。

|     | 月    | 火    | 水  | 木  | 金    | 土    |
|-----|------|------|----|----|------|------|
| 午 前 | 真山   | 非常勤医 | 伊藤 | 真山 | 非常勤医 | 非常勤医 |
|     | 非常勤医 |      |    |    |      |      |
| 午 後 | 休診   | 非常勤医 | 伊藤 | 休診 | 非常勤医 |      |



## 糖尿病ってどんな病気？

厚生労働省の調査によると糖尿病患者数は年々増加傾向にあります。糖尿病は自覚症状が少ないに関わらず、早期に治療を始めないとやがて全身に様々な障害を起こす恐ろしい病気です。糖尿病についての基礎知識を得て、予防と治療に努めましょう。



### ■ 糖尿病ってなに？ ■

糖尿病は血液中に含まれるブドウ糖(血糖)の量が異常に増え、その状態が長く続く病気です。本来、体を動かすためのエネルギー源として筋肉等に運ばれるはずのブドウ糖が、うまく細胞の中に取り込まれず血液の中に余ると、尿により体外に流出してしまいます。そのため糖尿病と呼ばれます。

血液中のブドウ糖が一定に保たれているのは、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンのおかげです。糖尿病はインスリンの量や作用が何らかの原因で不足することで慢性的な高血糖になってしまう病気です。一度衰えたインスリンの分泌機能は完全には戻らないため、上手に付き合っていく必要があります。



### ■ 主な症状

- 頻尿 ■ 体重減少
- のどが渇く ■ 疲れやすい など

### ■ 糖尿病の種類

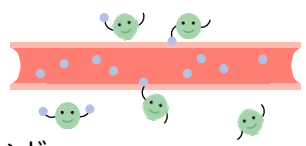
糖尿病には大きく分けて1型糖尿病と2型糖尿病があり、さらに妊娠糖尿病や遺伝子の異常、他の病気が原因となる場合もあります。

#### 1型糖尿病 (自己免疫)

抗体が自らの細胞を攻撃してしまい、インスリンを分泌する膵臓の細胞が壊れてしまう事が主な原因です。インスリン分泌が少なくなっているため、インスリン注射が必要になる事が多いです。

#### 2型糖尿病 (遺伝性、生活習慣)

インスリンの分泌が少なくなる事や、働きが悪くなる事で起こります。両親が糖尿病の人や食べ過ぎ、運動不足といった生活習慣が乱れている人に発症する事が多いです。糖尿病患者の多くが2型糖尿病に分類されます。



## 糖尿病患者支援のご紹介

糖尿病を治療するためには、患者さん本人が主体的に生活改善に取り組むことが大切です。そこで、当院では糖尿病患者さんの支援として様々な教室や取り組みを行っています。

### 糖尿病教室

医師、看護師、薬剤師、検査技師、理学療法士、管理栄養士が糖尿病について講義をします。

### 糖尿病バイキング教室

食事の組み合わせや量を実際の料理を見て学び、家庭や外食時の食事選びに役立てていただきます。

### 栄養相談

食事療法が実践できるように管理栄養士がサポートします。まずは主治医にお伝えの上ご予約ください。

### 糖尿病患者会

当院に糖尿病で通院されている患者さんの会です。当院専門スタッフが会員の皆さまをサポートします。

**NEW** 2019年6月より開始！  
運動療法教室

糖尿病専門インストラクターが糖尿病運動療法について指導します。糖尿病が気になる方以外でも運動療法に興味がある方であれば参加可能です。

|    |                    |
|----|--------------------|
| 日時 | 毎週 水曜日 15:00~16:00 |
| 場所 | 当院 1号館8階           |
| 講師 | 東京糖尿病療養士 片木 純子 先生  |

### お問合わせ先

☎ 047-345-1111(代)  
【受付時間】平日 8:30~17:30  
(土曜日は13:00まで)



### ▶ 地域の医療機関情報

## 連携医療機関のご紹介

当院では平成26年4月より、地域の医療機関の先生方と『連携医療機関登録医制度』の運営を開始いたしました。近隣医療機関の先生方に安心して診療をしていただけるよう院内に病床を準備し、患者さんの住み慣れた地域で安心して医療が受けられるよう、病診連携の充実に力をいれております。



## 北小金クリニック

〒270-0014 千葉県松戸市小金16-5  
☎047-343-2960

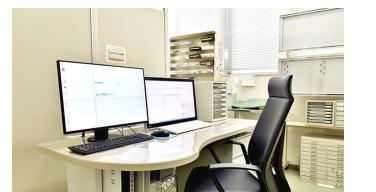
| 診療時間            | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:30 ~ 12:40 | ● | ● | - | ● | ● | △ | ● |
| 午後 3:00 ~ 6:30  | ● | ● | - | ● | ● | - | - |

休診日：水曜日、第2.4土曜日、祝日

△…第2.4土曜日は休診

※受付終了時間は各診療時間の10分前になります。  
ご都合のいい時間にご来院ください。(予約不要)

|      |                                            |
|------|--------------------------------------------|
| 診療内容 | 内科、糖尿病内科、腎臓内科、予防接種<br>生活習慣病外来、インスリン外来、健康診断 |
|------|--------------------------------------------|



北小金クリニック院長の山下 哲理(やました てつり)と申します。北小金クリニックは昭和56年に常磐線『北小金駅』南口から徒歩3分の地に開設された内科クリニックです。長年、義父が診療を行ってまいりましたが、平成29年11月に新院長として承継させて頂くことになりました。

私は大学を卒業後、大学病院や総合病院で内科医として多くの経験を積んでまいりました。その間に総合内科専門医・糖尿病専門医・腎臓専門医・高血圧専門医などを取得し、大学病院の総合内科で糖尿病と腎臓病・高血圧の病棟リーダーとして最前線で診療に携わってきました。大学病院で糖尿病専門外来・腎臓専門外来の両者を担当させて頂いた経験をもとに、最適なオーダーメイドの生活習慣病治療をご提供させていただきます。

地域の皆さまの健康に貢献できるよう、内科のことなら気軽に何でも相談ができるクリニックを目指しております。当クリニックに安心して受診して頂けるよう、誠実でわかりやすい診療を心がけています。また、診察予約および紹介状は不要です。些細なことでも何かお困りのことがありましたら、お気軽にお立ちよりください。どうぞよろしくお願い致します。

### 医師紹介

やました てつり  
**山下 哲理** 院長

#### ▶ 資格

医学博士  
日本内科学会認定総合内科専門医  
日本糖尿病学会認定糖尿病専門医  
日本高血圧学会認定高血圧専門医  
日本腎臓学会認定腎臓専門医  
日本透析医学会認定透析専門医

### アクセス

● JR常磐線 北小金駅 徒歩3分  
【駐車場】 3台  
近くにはコインパーキング、イオンの駐車場もあります。

### 糖尿病の三大合併症

糖尿病は、自覚症状がなくても見えないところで合併症が進行しています。きちんと治療(血糖値コントロール)を行い、合併症を予防しましょう。

#### ◆ 糖尿病神経障害 ◆

高血糖により神経が侵されてしまい、末梢神経や自律神経に障害が起きます。両足の裏の違和感や立ちくらみが出現する事があります。



#### ◆ 糖尿病網膜症 ◆

網膜に張り巡らされている細い血管が破れやすくなり、出血を繰り返す事で視力の低下や失明を招きます。末期になるまで自覚症状が出現しない事が多いです。

#### ◆ 糖尿病腎症 ◆

高血糖が続くと腎臓の毛細血管が侵されて、血液を濾過する機能が低下します。自覚症状がないまま次第に腎機能が失われ、最終的に腎不全になり、人工透析等が必要になります。



糖尿病の三大合併症は神経の障害・目の障害・腎臓の障害、それぞれの頭文字で「しめじ」と覚えましょう。

### 主な治療法

糖尿病の治療では、運動と食事が基本となります。それでもコントロール不良の場合に薬で治療を行います。あくまでも日々の生活習慣の改善が治療の重要なポイントになります。

### 運動療法

運動を行うと、筋肉の活動量が増えることでインスリンの働きを助け、血糖値を下げます。ウォーキングなどの全身を使った運動を1日30~60分程度行うことを習慣付けましょう。

### 食事療法

体格や運動量に合った適正なエネルギー量の食事を摂ることが大切です。また、糖質・脂質・タンパク質の三つの栄養をバランス良く、規則正しい時間に摂ることも意識しましょう。また、間食は厳禁です。

### 薬物療法

糖尿病の内服薬には様々な種類があり、病態に応じて使用します。インスリン分泌が低下している人や内服で血糖コントロールができない場合はインスリン注射を行う事もあります。薬物療法を行う際は主治医の指示通り用法用量をきちんと守ってください。