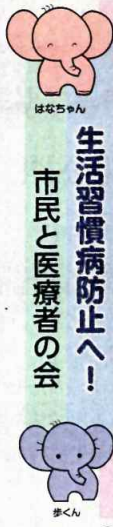


# 小象の「元気ーま行ーく」



## 生活習慣病防止へ！ 市民と医療者の会

ゴルフ仲間のマジメ(馬蹄)療の基本中の基本だし。さん、ヒキギ(引木)さん、ヒキギさん でも、食べるマナカ(真中)さんがゴルフ量を減らせ、あれはダメ、これはダメって言うんだろ？

ヒキギさん 病院に行ったらやっぱり糖尿病って診断されたよ。まずは『食事』からと言われて栄養相談の予約をさせられた。薬をくれと言ったがくれなかった。

マジメさん 君の場合は生活の改善が特に重要と判断されたからだよ。私の場合は血糖が高かったから飲み薬も出されたけど、もっと血糖が高かったけど、もっと血糖が高養バランス、食べる回数、食いついときなりインスリン注射を指導される場合もあるよ。それに、食事療法は糖尿病治療

マジメさん 君の場合には生活の改善が特に重要と判断されたからだよ。私の場合は血糖が高かったから飲み薬も出されたけど、もっと血糖が高養バランス、食べる回数、食いついときなりインスリン注射を指導される場合もあるよ。それに、食事療法は糖尿病治療

## 糖尿病治療の第一歩

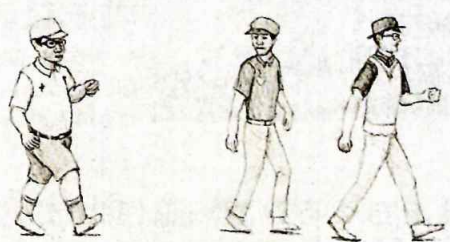
し、理想を言われても守れるわけがない！  
マジメさん そつじやないんだ。あくまで「栄養相談」は相談であって指導じゃない。その人の実生活に合わせ、ヒキギさん 俺はゴルフを月に1回、ほかはあまり動かし、太りやすくなることもない。その人の実生活に合わせ、マジメさん からだを動かすことはいつでもどこでもできるよ。細切れで良いから歩

# 万能な「生活療法」

マジメさん 『運動(身体活動)』も大切だね。主治医から『食べて、動いて、休む、リズムで生活すると血糖が管理しやすいと聞いたから、だと言われた。夜しっかり睡眠をとって、朝日を浴びて起きる。身体を動かして、血糖が下がる食後3時間くらい経った

### 「生活療法」はすべての人が必要！

- 食事(栄養)      運動(身体活動)      休養・睡眠      生活リズム
- ストレス管理      飲酒制限      禁煙      口腔ケア



法」と呼んでいて誰にでも必要だとマジメさん 守らないと誰でも不健康になる。糖尿病があると常に意識させられるからむしろ健康でいられると。

マジメさん じゃ、さっそく速歩しながら帰ろう！(文とイラスト) 小象の会 副理事長、三

マジメさん ほかには？ マジメさん 『ストレス』ないといけないことが多過ぎるから嫌なんだ。マジメさん それは間違いないだよ。私の主治医は『生活療



副理事長、三 咲内科クリニック院長・栗 林伸一