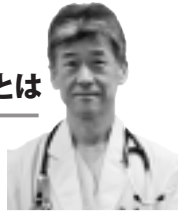




血糖値スパイクとは

循環器科(主任部長)

青木 健志



「血糖値スパイク」という言葉をご存じですか？昨年NHKのテレビ番組で特集が放送されたので、ご覧になった方もいるかもしれません。

血糖値スパイクとは、食後、一時的に血糖値が急上昇(食後高血糖)することです。健康診断では空腹時に検査を行うことが多く、通常、食後の血糖値は測定されません。健康診断では見逃される可能性が高く、「隠れ糖尿病」とも言われます。

血糖値スパイクがあるとどんな害があるのでしょうか？平均の血糖値が高ければ高いほど、さまざまな合併症が起きやすくなるのがわかっていますが、空腹時の血糖値が正常でも、食後に急上昇するだけで、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなることもわかってきました。

それでは、血糖値スパイクを防ぐためにはどうしたらいいのでしょうか？甘いものを一度にたくさん摂取すれば血糖値の急上昇を招きやすいので、なるべく避けることが重要です。特に液体は吸収が早いので、糖分をたくさん含んだジュース類は要注意です。健康に良さそうなイメージのスポーツドリンクも、実は糖分をたくさん含んでいるので注意しなければなりません。また、朝食を抜くと、昼食後に血糖が急上昇しやすいので、3食きちんと食べることも大事です。

同じものを食べても、食べる順番により血糖値の上昇に違いがあることがわかってきました。はじめにサラダ、次に肉や魚などのおかず、最後にご飯やパンなどの炭水化物(カーボ)を食べると、それだけでも食後の血糖の上昇を緩やかにすることができます。これなら、今日からでもすぐできそうですね。合言葉は『ベジファースト&カーボラスト』です。ちなみにダイエット効果も期待できます。

さあ、今日からベジファースト&カーボラスト！

● 糖尿病教室

糖尿病の分かりやすいお話。どなたでも参加できます。申込不要、無料、直接市立病院2階講義室へ。

- 12月13日(水) 15:00～16:00 糖尿病にならないために、糖尿病になってしまったら…(青木循環器科医師)
- 12月20日(水) 15:00～16:00 年末年始の食生活(笹田管理栄養士)、トークコーナー「簡単なクイズなどを交えてのお話・情報交換」

詳細 市立病院診療技術部栄養科 ☎ 382-5151 (内線 6821)



● 高齢者インフルエンザ予防接種

期間 10月10日(火)～平成30年1月31日(水) ※12月28日(木)までとお知らせしていましたが、ワクチン供給スケジュールの関係から、期間を平成30年1月31日(水)まで延長します。

対象 接種希望の市民で以下の①か②に該当する方。①接種当日65歳以上の方、②接種当日60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスの免疫機能の障がいがある方(障害等級1級またはそれに準じる方)

料金 1,150円(回数1回)

申込方法 各医療機関に直接申込。事前予約制。実施機関はお問い合わせください。詳細 保健センター管理係 ☎ 391-8036



● 高齢者肺炎球菌ワクチン

対象 江別市民で以下の生年月日に該当する方

昭和27年4月2日～28年4月1日生	昭和22年4月2日～23年4月1日生
昭和17年4月2日～18年4月1日生	昭和12年4月2日～13年4月1日生
昭和7年4月2日～8年4月1日生	昭和2年4月2日～3年4月1日生
大正11年4月2日～12年4月1日生	大正6年4月2日～7年4月1日生

接種期間 平成30年3月31日(土)まで。※期間経過後は任意接種となり、全額自己負担となりますのでご注意ください。詳細は4月にお送りした案内をご覧ください。転入その他の事情により案内がお手元にない方は保健センター管理係(☎ 391-8036)までご連絡ください。

● 健康づくり講演会『情報を食べる』

自分に合った食品を選ぶためには、情報を活用できる力が必要です。情報を使って健康な食生活を楽しむ方法をお話します。

講師 北海道情報大学 医療情報学部 准教授(管理栄養士、健康食品管理士) 奥村 昌子 氏

日時 12月8日(金) 13時30分～15時

会場 コミュニティセンター

詳細 保健センター ☎ 385-5252



講師 奥村 昌子 氏

信用第一 の不動産取引  
**(株)不動産 きりん**  
 ショップ  
**FUDOSAN SHOP KIRIN**  
 土地・建物売買・買取・賃貸・空家対応・解体相談  
 江別市幸町27-2 電話 **383-4671**

一般社団法人 北海道不動産相談協会  
**不動産なんでも相談(無料)**  
 空家活用・売却・解体・不用品処分・価格査定・相続・遺言・贈与・税金・境界紛争・融資・返済  
 (書類作成、提出代行、調査等は有料となります)  
 (相談員) 宅地建物取引士、弁護士、税理士、司法書士  
 土地家屋調査士、建築士、行政書士、銀行FP  
 江別市幸町 27-2 **0120-900-985**

# 保健・健康

## 歯科相談・フッ素塗布

**日時** 12月13日(水)、22日(金) 13:00～15:00  
**対象** 就学前のお子さん  
 ※フッ素は1歳から(フッ素塗布 800円)  
**持ち物** 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル  
**会場・詳細** 保健センター(若草町6-1) ☎ 385-5252



## 健康相談・へるすあっぷ相談

● **親子健康相談** 食事、育児相談(妊娠中の方・乳幼児対象)  
**日時** 12月18日(月) 9:30～11:00  
 ● **へるすあっぷ相談(要予約)**  
 生活習慣病相談・栄養相談  
**日時** 12月11日、18日、25日、  
 いずれも月曜日 10:00～12:00  
**会場・詳細** 保健センター(若草町6-1) ☎ 385-5252



## ジフテリア・破傷風(DT)2期予防接種

**対象** 接種日時時点で11歳～12歳のお子さん  
 (平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方)  
**接種期間** 平成30年3月31日(土)まで  
 ※接種期間経過後も13歳の誕生日の前日まで接種できます。  
 市内医療機関に直接申込み(要予約)。実施医療機関は、  
 市ホームページなどでご確認ください。  
 ※詳細は6月中旬にお送りした案内をご覧ください。

## 年末年始歯科救急当番医

月/日	歯科医院(診療時間 10:00～12:00)
12/30(土)	<input type="checkbox"/> すみえ歯科医院 野幌若葉町 45-13 ☎ 384-4182 <input type="checkbox"/> そのまち歯科 大麻園町 11-30 ☎ 387-8811
31(日)	<input type="checkbox"/> えべつ歯科クリニック 中央町 12-31 ☎ 380-2380 <input type="checkbox"/> すずき歯科クリニック 見晴台 33-4 ☎ 381-6480 <input type="checkbox"/> 中村歯科医院 大麻扇町 3-5 ☎ 386-3331
1/1(月・祝)	<input type="checkbox"/> いずみの歯科クリニック いずみ野 22-7 ☎ 382-8000
2(火)	<input type="checkbox"/> 東野幌歯科・矯正歯科 あさひが丘 7-13 ☎ 383-3838 <input type="checkbox"/> とくだ歯科医院 元江別本町 1-3 ☎ 381-5432
3(水)	<input type="checkbox"/> YOU 歯科 文京台東町 11-31 パワービル大麻駅前 2F ☎ 387-1290 <input type="checkbox"/> 鍋島歯科医院 緑町東 2-3 ☎ 382-2760

## 麻しん(はしか)・風しん混合ワクチン2期予防接種

**対象** 平成30年度小学校に入学するお子さん(平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの方)  
**接種期間** 平成30年3月31日(土)まで  
 無料、市内医療機関に直接申込み(要予約)  
 実施医療機関は、市ホームページなどでご確認ください。  
 ※詳細は4月中旬にお送りした案内をご覧ください。



## 休日・祝日・年末年始当番病・医院(救急・急病)



**【診療時間】** 内科・小児科 9:00～17:00/ 外科系 9:00～翌朝 9:00 (■印の医療機関は診療時間が異なります。)  
 ※都合により変更される場合があります。新聞紙上または北海道救急医療情報案内センター(☎ 0120-20-8699、  
 携帯電話からは 011-221-8699)、江別市消防本部(☎ 382-5453)、江別医師会のホームページで確認ください。

月/日	内科・小児科	外科系
12/3(日)	<input type="checkbox"/> ささなみ内科クリニック 野幌町 66-2 ☎ 382-3373	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
10(日)	<input type="checkbox"/> 江別内科クリニック(内科のみ) 元江別本町 35-2 ☎ 381-8900 <input type="checkbox"/> ウルトラ内科小児科クリニック(小児科のみ) 大麻栄町 11-9 ☎ 688-8801	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
17(日)	<input type="checkbox"/> 緑苑クリニック(内科のみ) 野幌末広町 2-12 ☎ 381-6490 <input checked="" type="checkbox"/> 江別市立病院(小児科のみ) 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～17:00)	<input checked="" type="checkbox"/> 江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
23(土・祝)	<input checked="" type="checkbox"/> ゆきざさ循環器内科 野幌屯田町 23-19 ☎ 384-1000 (診療時間 8:30～17:00)	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
24(日)	<input type="checkbox"/> 高橋内科医院三番通りクリニック(内科のみ) 大麻ひかり町 32-1 ☎ 387-7788 <input type="checkbox"/> よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
30(土)	<input type="checkbox"/> おくの内科胃腸科クリニック 野幌町 26 野幌メディカルビル 4階 ☎ 381-0501 <input type="checkbox"/> 溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
31(日)	<input type="checkbox"/> 内科循環器科白樺通りクリニック(内科のみ) 野幌若葉町 40-11 ☎ 383-7111 <input type="checkbox"/> 松尾こどもクリニック 高砂町 25-11 江別メディカル 3階 ☎ 384-8819 <input type="checkbox"/> 溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
1/1(月・祝)	<input checked="" type="checkbox"/> 江別市立病院(内科・小児科) 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～17:00)	<input checked="" type="checkbox"/> 江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
2(火)	<input checked="" type="checkbox"/> むらかみ内科クリニック 大麻新町 7-6 ☎ 387-1555 (診療時間 8:30～17:00) <input type="checkbox"/> 江別谷藤病院(内科のみ) 幸町 22 ☎ 382-5111	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
3(水)	<input type="checkbox"/> 江別循環器(内科のみ) 中央町 1-1 ☎ 389-0810 <input type="checkbox"/> おおぬま小児科 東野幌本町 7-5 セリオのつぼろ 2階 ☎ 385-6782 <input type="checkbox"/> 江別谷藤病院(内科のみ) 幸町 22 ☎ 382-5111	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
●産婦人科救急夜間相談 ☎ 622-3299【さんぶきゅうきゅう】 札幌市産婦人科救急電話相談(年間全日対応 19:00～翌朝 7:00)		
●北海道小児救急電話相談(お子さんの急な病気やけが) ☎ 232-1599 または # 8000(年間全日対応 19:00～翌朝 8:00)		
●江別市夜間急病センター ☎ 391-0022(錦町 14-5) 内科・小児科(年中無休) 診療時間 19:00～翌朝 7:00 受付時間 18:30～翌朝 6:30		