



森クリニック
〒089-2104 大樹町字大樹6-22
TEL 01558-6-5811
内科・循環器ハートサウンズもリクリニック
〒080-0028 帯広市西18条南3丁目1-21
TEL 0155-58-5077

The Heart Times

健康と糖質制限パート②

第二十九号でも紹介した糖質制限について今回は実際にハートサウンズを受診されている患者様の体験談をもとにご紹介させていただきます。まずは糖質制限についておさらいしていきましょう！

糖質制限とは？

糖質制限は、エネルギー源となる3大栄養素のたんぱく質、脂質、糖質のうち、糖質の摂取量を減らすなど、糖質を制限する、あるいはコントロールすることを目指す。あるいは、血糖値やインスリン分泌の働きをコントロールすることにあります。

糖質制限のメリット

- ・糖尿病を防ぐ
- ・眠気や疲れが減り、集中力が上がる
- ・空腹によるイライラがなくなる
- ・甘いおやつが減らせる

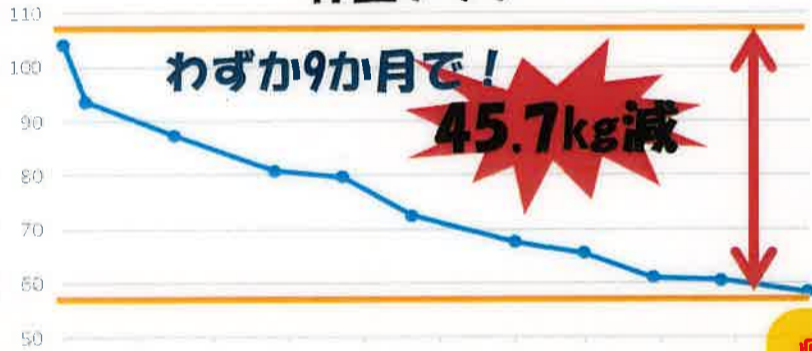
糖質制限成功者Aさんのご紹介

七〇歳、女性 高血圧、脂質異常、脂肪肝、糖尿病などで通院されている患者様です。血液検査の結果、肝機能の数値も悪くハートサウンズもリクリニック森先生に糖質制限を進められ昨年七月から食事療法での体重管理を始めました。

そんなAさんにインタビューをしました

Q どんな糖質制限をしましたか？
A 果物を控え、今まで食べていた大好きなお米を玄米に変えた食事をしていました。他にもクッキーやパンを減らして、先生に体重や血液検査の結果からアドバイスしてもらいました。栄養士さんに指導してもらったりしました。
Q 先生からはどんなアドバイスをもらいましたか？
A 私の好きなものを食べられるよう、代わりの食材と一緒に考えてくれました。

体重グラフ



痩せたことでこんなにサイズが変わるのね！



Q 糖質制限後にご自分で改善されたなど感じたところは？
A 体重が減少したことにより、階段の上り下りが楽になり、ひざや腰の痛みが軽減されました。また、クリニックで処方されていた薬も徐々に減っていききました。
Q ハートサウンズで受けられた栄養指導では、どんなお話をされましたか？
A 一日の摂取カロリーの制限や、レシピの提案など手助けしてくださいました。
Q 今後の抱負は？
A 普通のご飯に戻していきたいつつ、体重も維持していけるように頑張りたいです。

肝機能障害の改善

	基準値	制限前	制限後
AST	10~40	58	18
ALT	5~45	49	18
γ-GT	0~48	70	14

肝機能障害とは…肝臓が何らかの異常によって障害を受けることにより正常に機能しなくなる事。AST、ALT、γ-GTといった肝機能の数値で肝機能障害がどの程度の状態かを判断する。Aさんの場合は糖質制限によって肝機能が改善され基準値内となった。

体重減少だけでなく
8種類飲んでいたお薬も2種類に減りました！



にごにご健康福祉フェアに参加してきました

六月二十五日にかちプラザで行われたイベントにハートサウンズも参加しました。イベントでは骨年齢検査、血管年齢検査、肺年齢検査を行なっており二〇〇名近くの方が足を運んで下さいました。ありがとうございます。同会場では日本糖質制限医療普及推進協会代表理事の江部先生が行う「糖質制限」についての講演会も行われました。自分は今もう若くないからこのままでもいいと諦めていませんか？目的は痩せることではなく、健康な人生を取り戻して新たな一歩を踏み出し、自分分の夢を叶えることです。森先生

も糖質制限ダイエットの成功者です。是非、糖質制限にご興味のある方は森先生と一緒に頑張りましょう！

クッキーは栄養士さんをお呼びして一対一での栄養指導も受けられることが出来ます。お気軽にクリニック看護師、受付までお声かけください。

