

**市公式ホームページ**  
 広報清須の詳細情報を掲載しています



**市公式LINE**  
 道路や公園遊具の不具合を市へ通報でき、行政情報も配信します



**市公式X**  
 清須市の話題を配信します



**すぐメール**  
 防災・防犯情報を配信します

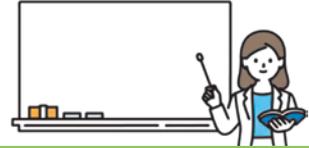


**防災行政無線音声自動サービス**  
 放送から24時間以内であれば放送内容を確認できます  
**☎052-400-2913**

**バスロケーションシステム**  
 きよすあしがるバスの運行状況を確認できます



## 愛知医療学院大学 紙上講義 健康のためのワンポイントアドバイス



### 「食後高血糖」って何？

〈愛知医療学院大学 理学療法学専攻 教授 内藤通孝(医師・医学博士)〉  
 皆さんは、

- ・食後、とくに昼食後に耐え難い睡魔に襲われる。
- ・健康診断で肥満やメタボリックシンドロームはなく、空腹時血糖も正常であるにも拘わらず、ヘモグロビンA1c(1~2か月前の血糖の平均を意味する)が微妙に高い(5.6~6.0)ということはありませんか？ こんなときは食後高血糖かもしれません(かく言う私自身も食後高血糖です)。食後高血糖は、若い年代から起こり得るもので、広い意味で「糖尿病予備群」です。食後高血糖を放置すると、動脈硬化や老化が進行します。
- ・心当たりのある方は、食後の血糖を測定してもらおうとよいでしょう(自分でも測定できます)。その際、食事の量・内容(写真を撮っておくとよい)と食事からの経過時間を記録しておきます。低侵襲で(苦痛なく)24時間の血糖変動を2週間にわたって測定することもできますので、医師にご相談ください。対策は、まずは「ロカボ」(糖質、主に米飯やパン等の主食と菓子類を減らすこと)ですが、
- ・「カーボラスト」(糖質の多い食品、米飯、パン、うどん等を最後に)にする。「ベジファースト」(野菜を最初に)の必要はなく、

- 肉・魚を先に食べてもよい。
- ・一般的に糖質は脂肪や蛋白質と同時に摂取すると、血糖上昇が軽減されます。例えば、白米よりもチャーハンの方が、和菓子よりも洋菓子やアイスクリーム(脂肪が多い)の方が、血糖上昇が緩やかです。ただし、動物性脂肪・蛋白質の摂り過ぎ(動脈硬化が進行)にならないように注意しましょう。
- ・減らすべきは「糖質」であって、「炭水化物」(糖質+食物繊維)ではありません。食物繊維を減らしてしまうと便秘になるかもしれません。野菜を十分に摂りましょう。
- ・食後30分頃から、とにかく体を積極的に動かすこと。「運動」でなくても「生活活動」でよいのです。そのためには「腹八分目」にしておくことが大切です。

これらの対策は食後高血糖の方のみならず、その予防にも有効ですが、いわゆるダイエットのためではありません。

以下の資料が参考になります。  
 ロカボ実験室:<https://localab.net/>  
 (種々の食品の血糖上昇の程度がわかります。)



**「セレモ友の会」**  
 入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要  
**会員募集中**

**セレモニー鳳凰殿** ☎0120-09-8128  
 お問い合わせ・相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の  
 ご葬儀はお任せ下さい。

**セレモニー美和** あま市花正七反地 40-1  
**セレモニー朱雀殿** あま市七宝町川部出屋敷73

**下水道切替工事の案内が届いたけど...**

そもそも下水道切替工事ってなに？  
 費用はどのくらいかかるの？  
 切替工事は義務なの？

これを見ればすぐ分かる!

**Q&A** 株式会社 フタムラ建材店 ウェブサイト  
**下水道切替工事のギモン?**

**FUTAMURA** 株式会社 フタムラ建材店  
 清須市 フタムラ ☎052-400-3636

医療法人 清須呼吸器疾患研究会  
**はるひ呼吸器病院**

東海地区で唯一、呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

**24時間 救急外来対応**

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科  
 消化器内科・循環器内科・病理診断科  
 清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111  
<http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/>

医療法人 はなぶさ会  
**すずらん歯科矯正歯科**  
 Suzuran Dental Clinic

一般歯科  
 矯正治療(ワイヤー・マウスピース)  
 インプラント  
 ホワイトニング

保育士在籍  
 キッズルーム完備

**TEL:052-982-8302**  
 清須市西市場1-12-1 HPIはコチラ

財源確保のため、有料広告を掲載しています。広告の内容に関するお問合せは、直接広告主へお願いします。