

ニュース 急性内斜視 スマホの使い過ぎにご用心

最近子供の急性内斜視が増えているそうです。内斜視では片方の黒目が内側に向き、物が二重に見えたりします。因果関係は、まだあまりはっきりはしていないようですが、極端に近い距離の画面を長時間見つめるスマホとの関連が考えられています。

急性内斜視を発症した時は、眼鏡や注射により治療することができますが、うまくいかないときは手術が必要になることもあります。

スマホを見る時は、画面を目から30センチメートル以上は離し、途中でもこまめに視線を画面から外し少し離れたところを見るのが良いそうです。ベッドやソファで寝ながらスマホを見ることも、画面に目を近づけがちになるので注意が必要です。



糖尿病ってどんな病気？その34 食事療法 栄養のバランスについて

今回は食事の中での栄養素のバランスについて考えてみましょう。食べて血糖値が上昇するのは主に炭水化物ですから、炭水化物の量が日によって極端に変わったり偏った食生活をするとう栄養素の過不足が生じ、血糖値も変動が激しくなります。

適切なエネルギーの配分は

炭水化物 50-60%

蛋白質 20%以下

脂質 20-30% とされています。

例えば

適切なエネルギー量を 1500Kcal とすると

炭水化物は 750-900 kcal (187.5g-225g)

蛋白質 300kcal (75g) 以下

脂質 300-450kcal (33g-50g)

脂質や蛋白質は多くの食品に含まれるため少し複雑です。炭水化物はほとんどが主食（お米・パン・麺類など）と菓子類ですから計算が簡単です。血糖への影響もほとんどが炭水化物によるものですから、まずは自身の適切な炭水化物量を理解し食事の際に炭水化物量が極端に変動しないようにすれば血糖値も安定しやすくなります。

お知らせ 2019-2020 年末年始のお知らせ

2019年-2020年の年末年始診療は2019年12月28日土曜日まで、2020年1月4日土曜日からとなります。12月29日日曜日から1月3日金曜日は休診となりますのでご注意ください。ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力よろしく申し上げます。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:30 午後 16:30 ~ 19:30
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。