



中日病院 名古屋
市中区丸の内3の12
の3。☎中日病院＝
052(961)2491

次にリスクを低下するためには、肥満を解消し、生活習慣を改善することは重要です。加工肉の過剰摂取を減らし、食物繊維を多く取り入れるといった食生活の改善は重要です。野菜はできれば三食摂取することが理想です。

日常生活に無理なく取り入れられる運動も大切です。なるべく階段を使うことや、仕事の合間や食後のテレビの時間などに簡単な手足の運動やストレッチを行うことをお勧めします。過剰な飲酒や喫煙も控えた方が良いでしょう。

主治医は糖尿病診療の際に、が

糖尿病とがん ㊦

がんのリスクを低下させるために…



んの合併を念頭に置いています。一見糖尿病とは無関係と思われるも、がんに関する検査を勧められた場合には、受けていただくことをお勧めします。またご自身で年齢、性別に応じた定期的ながん検診の受診も検討してください。

(細川香里糖尿病内科副部長・

談)

過剰な飲酒や喫煙控えて