

南ながの公園クリニック通信

2026年7月発行 vol.46

Dr.はらだのみちくさ

【自分で実際に試しています ～24時間血糖モニターで見てきたこと～】

最近、私は「食事によって血糖値がどのように変化するのか」に興味を持ち、DEXCOM G7を用いて自分自身の血糖値を24時間モニターしています。

血糖値というと、健康診断や採血で測る「その瞬間の数字」を思い浮かべる方が多いかもしれません。血糖値は食事内容や食べる順番、食事時間、運動、睡眠などによって一日の中で大きく変化しています。

実際に測定してみると、「同じ量のご飯でも食べる順序によって上がり方が違う」「思った以上に間食や飲み物の影響が大きい」「睡眠不足やストレスでも血糖値が変動する」「こんなちょっとしたものでも爆上がり！」など、多くの気づきがありました。

血糖値の変化を知ることは、単に糖尿病の診断や治療だけではなく、ご自身の生活習慣を見直すきっかけにもなります。

「何を食べるか」だけでなく、「いつ・どのように食べるか」を知ること、無理なく続けられる健康づくりにつながります。

10日間の体験も出来ますので、興味のある方は試してみたいはいかがでしょうか？

スタッフのつぶやき

事務の酒井です。

庭の柿の木に鳩が巣作りを始めました。

玄関先なので人が近くを通りますが、まったく気にする様子もなくじっとしています。産卵の巣作りかなと思っていたら、昼間は不在で夕方帰宅します。…あれ？ただのねぐら？

つがいなのかもう1羽も時々来るので、そのうち産卵しないかと静かに見守っています。



看護師の山岸です。

わが家の黒猫は冬になるとひげが短くなります。

始めは病気なのかストレスなのかと心配しましたが、ある時同居の三毛猫が毛づくろいをしながらひげを噛み切っているのを見つけました。調べると子猫の時、どこかへ行ってしまわないように、母猫がひげを噛み切ることがあるとの事。

今年7歳、人間でいうと40代。短いひげでもバランスを崩すことなく、家の中を走り回っています



南ながの公園クリニック

院長 原田道彦 長野市篠ノ井東福寺3819

乳腺・甲状腺◆各種検診◆内科◆外科

予約優先◆初診の方もまずはお電話ください。

☎ 026-285-9209 ☎

◎ 土曜日受付時間 8:30～13:00 ◎

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:00	休	●	●	●	●	◎
14:30～17:30	●	●	休	●	●	休