

糖尿病教室新聞

6月号

6月16日に一志病院で糖尿病教室が開催されました。ちょうど前の週には、NHKの番組で糖尿病について放送していました。教室の中でも話題になっていましたね。

ここで教室の内容をふりかえってみましょう！

糖尿病の治療

治療の目標とは

健康で長生きできること！

長生きするには**合併症**を減らす！

それにはまず**血糖値**を下げよう！

目安

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は**6%台**に
とりすぎないように

血圧は上が**130**未満

悪玉コレステロールは**120**未満

合併症

神経・腎臓・目・血管などさまざま
な場所に影響が

治療

適量でバランスのとれた**食事**

適度な**運動**

きちんと**薬**を飲む

あと**禁煙**と**節酒**も



6月メニュー

- ◇ 八宝菜
- ◇ ごぼうの煮物
- ◇ 春雨サラダ
- ◇ 果物

検査値

糖尿病の検査値には2種類ある
血糖値

血液中の糖の量を調べる

血をとった時の状態がわかる

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

血液中の赤血球にブドウ糖がく
ついた量を調べる

血をとった時より1~2ヶ月前の
平均の状態がわかる

合併症を防ぐには**7%未満**を目指す



運動

運動の効果

血糖値を下げる

体脂肪を減らす

筋肉がつく

強さ

人と話しながらできる程度

1分間の足踏みをするだけでも汗をかきました。無理せず自分に合った運動をおこないましょう！

食事

食物繊維の多い野菜や海草などは
血糖値をゆるやかに上げる。

逆に**炭水化物**の多い食品は血糖値
を上げやすい。特に食品交換表で
ごはんの仲間(表1)は注意！

穀類

パン・うどん・そば・マカロニ

糖質の多い野菜

カボチャ・トウモロコシ・クリ・
そら豆・レンコン・ユリ根

イモ類

里芋・じゃが芋・さつまいも

その他にも**砂糖**や**果物**や**油**も食べ
過ぎないようにしましょう。

イスに座ったままできる運動

- ・イスから立ち上がりゆっくりと座る(10回)
- ・右ひじを左ひざに左ひじを右ひざに当てる動作を交互におこなう(左右10回づつ)
- ・60秒間足ぶみ
- ・片足をまっすぐに伸ばし、つま先を遠くに伸ばしたり体へ戻す(左右10回づつ)
- ・60秒間足ぶみ
- ・60秒間かかとを上げたり下げたりを繰り返す

次回は**7月21日(火)**です。興味がある方は**外来**まで申し込んでください。