

糖尿病教室新聞

12月号

11月17日に一志病院で糖尿病教室が開催されました。

ここで教室の内容をふりかえってみましょう！

糖尿病とは

糖尿病とは

血液中の糖が多い病気

血糖が上がる原因

1. インスリンの出る量が少ない
2. インスリンが効きにくい

合併症

神経・腎臓・目・血管などにおこる

検査値の目安

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は6%台に

治療

1. 適量でバランスのとれた食事
2. 適度な運動
3. きちんと薬を服用する



糖尿病の薬

インスリンとは

膵臓から出る血糖を下げる働きのあるホルモン

糖尿病に使う薬

1. インスリンを注射で補充する
 2. インスリンの出る量を増やす
 3. インスリンの効きを良くする
 4. 糖の吸収をゆっくりにする
- 薬と上手に付き合いましょう！



食事

糖尿病の食事の基本

1. 3食規則正しく食べる
2. ゆっくり時間をかけて食べる
3. 腹八分目にする
4. バランスよく食べる

血糖値を上げやすい食べ物

1. ごはんの仲間
2. 果物の仲間
3. 油の仲間
4. 糖分の多い食べ物

血糖値を緩やかに上げる食べ物

1. 野菜
2. 海草
3. キノコ類
4. こんにやくなど

運動

基礎代謝量とは

寝ていても必要なエネルギー量

運動をすると

1. 筋肉量が増える
 2. 基礎代謝量上がる
 3. エネルギー消費量が多くなる
 4. 体の脂肪が減って血糖が下がる
- 自宅でもテレビを見ながらなどちょっとした空き時間を使って運動をおこないましょう！

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秒間大きく手を振って足ぶみ



11月メニュー

- ◇ 鮭のチーズ焼き
- ◇ かぶの煮物
- ◇ ゆず和え
- ◇ 果物

次回は**12月15日(火)**です。興味がある方は**外来**まで申し込んでください。