

糖尿病教室新聞

1月号

12月15日に一志病院で糖尿病教室が開催されました。寒い日でしたが大勢の参加者がみえました。ここで教室の内容をふりかえってみましょう。

糖尿病の合併症

糖尿病とはどんな病気？

血液中の糖が多くなった状態

糖尿病の検査値

血糖と HbA1c の2種類ある

糖尿病の治療

1. 食事療法
2. 運動療法
3. 薬物療法

まずは**食事と運動**

ただし**運動を避けた方がよい**人も
いるので注意



12月メニュー

- ◇ 筑前煮
- ◇ ナスの炒め煮
- ◇ 卵豆腐
- ◇ 果物

検査について

ご飯を食べた後血糖値は上がる？

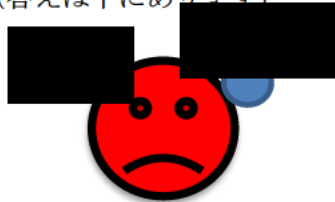
1. 上がる
2. 変わらない
3. 下がる

血糖値は直前の状態

ご飯を食べた後 HbA1c は上がる？

1. 上がる
2. 変わらない
3. 下がる

HbA1c は1~2か月前の状態
(答えは下にあります)



運動

運動をするとどうなる？

糖代謝の改善

血糖が下がる、インスリンの効きを
よくする

脂質代謝の改善

やせる、内臓脂肪が減る、善玉コ
レステロールを上げる

基礎体力の向上

筋力がつく、持久力がつく、日常
動作が楽になる

始めて**4週間後**に効果がでる

やめて2~3日後に効果がなくなる

1日**25分以上**おこなう

正月のすごし方

市販の餅1個(50g)はごはん何g？

1. 50g
2. 70g
3. 100g

もちの食べ過ぎに注意！

ビール500mlはごはん何g？

1. 100g
2. 120g
3. 150g

アルコールは主治医に確認する
(答えは下にあります)



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)

60秒間足ぶみ

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秒間手をつけて足ぶみ

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)

答え 血糖値①HbA1c② もち②ビール②

次回は**1月19日(火)**です。興味がある方は**外来**まで申し込んでください。

一志病院糖尿病教室開催チーム会発行