

# 糖尿病教室



諸事情により今年度の糖尿病教室の開催は中止とさせていただきます。代わりに糖尿病教室だよりを二か月に一回発行します。

## 糖尿病とはどんな病気？

### インスリン



食べた物は、体の中で消化されて糖になり腸から吸収されます。吸収された糖は、膵臓から出るインスリンによって細胞の中に取り込まれ体の栄養となります。

しかし、インスリンの働きが悪くなったり数が減ったりしてしまうと、うまく取り込まれず血液中の糖が多くなります。

これが糖尿病です。

## 糖尿病の合併症とは？

糖が多い状態をほっておくとやがてこわい合併症を引き起こします。

神経障害

網膜症

腎症



「しめじ」と覚えよう！

## 糖尿病の治療

### 3つの治療法



食事・運動・薬で十分おさえられます。

## 糖尿病治療の目標とは

健康で長生きできるということです。

長生きするには合併症を減らしましょう。

それにはまず血糖値を下げるのが大切です。



## 糖尿病の食事療法

- 野菜から食べる
- 一口で20～30回かむ
- 15分以上かけてゆっくり食べる

野菜は食物繊維を多く含む食品です。食物繊維は血糖値を上げにくくする働きがあります。一日350g以上の野菜を食べましょう！



### 糖尿病教室のメニュー

- ごはん
- 蒸し鶏のごまだれがけ
- 長芋とにんじんの炊き合わせ
- ほうれん草としめじのゆず和え
- りんご

## 糖尿病の運動療法

寝ていても必要なエネルギー量を基礎代謝量といいます。

基礎代謝量は筋肉量によって決まり、筋肉が減ると基礎代謝量が減ります。

運動をすることで筋肉量を増やし、基礎代謝量を上げることができます。

基礎代謝量が上がるとエネルギー消費量が多くなり、体の脂肪が減ったり血糖が下がったりします。

自宅でも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！



糖尿病教室は令和3年5月から開催予定です。興味がある方は**外来**まで申し込んでください。