



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発行します。

糖尿病の薬物療法をおこなうにあたって

- 同じ時間に食事をとるようにしましょう。
- きちんと指示された時間にお薬をのみましょう。
- 服用を忘れたときの対処法についてあらかじめ確認しておきましょう。
- 自分の判断で中止しないようにしましょう。

糖尿病の薬の種類

機序	種類	主な作用
インスリン分泌非促進系	ビグアイド薬	肝臓での糖新生抑制
	チアゾリジン薬	骨格筋・肝臓でのインスリン抵抗性改善
	α -グルコシダーゼ阻害薬	腸管からの炭水化物吸収阻害
	SGLT2阻害薬	尿中ブドウ糖排泄促進
インスリン分泌促進系	DPP-4阻害薬	GLP-1とGIP分解抑制による血糖依存性のインスリン分泌促進とグルカゴン分泌抑制
	GLP-1受容体作動薬	GLP-1作用強化による血糖依存性のインスリン分泌促進とグルカゴン分泌抑制
	SU薬	インスリン分泌の促進
	グリニド薬	インスリン分泌の促進・食後高血糖の改善
インスリン製剤	インスリン製剤	インスリンを体外から補う

糖尿病の人が新型コロナに感染すると重症化しやすくなります。これは高血糖の状態が続くと病原体に抵抗する力が弱くなるからです。

しかし、もし感染しても血糖コントロールが良好であれば重症化は避けられる傾向にあります。

日ごろから感染予防（こまめな手洗い・マスクの着用・三密を避ける）と、糖尿病教室だよりに書かれている食事・運動・薬の注意点を守って重症化を回避しましょう。

シックデイの対応

- 安静を保ちましょう
- お粥やうどんなど炭水化物と水分がとれる消化のよいものを取りましょう
- 体調が悪い時の薬の飲み方について主治医と相談しておきましょう
- 嘔吐や下痢が続いたり、高熱が下がらなかつたり、食事がまったくとれない場合には早めに受診しましょう

ジュースに含まれる砂糖の量

コーラ500ml	60g
カルピスウォーター500ml	60g
スポーツ飲料500ml	35g
オレンジジュース350ml	30g
健康ドリンク120ml	20g
微糖缶コーヒー250ml	20g

ジュースは血糖を急激に上げます。できるだけ飲まないようにしましょう。



糖尿病教室のメニュー

- 鮭のチーズ焼き
- かぶの煮物
- ゆず和え
- 果物

室内でできる運動

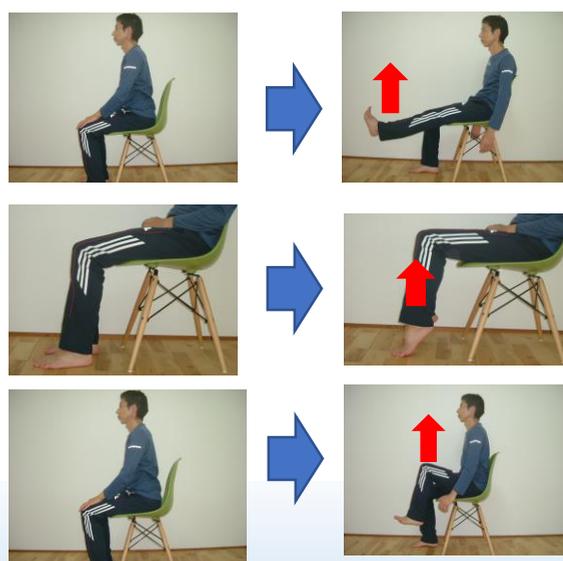
運動時の注意点

- まずはながら運動から始めましょう
- 無理せずおこないましょう

運動をしてはいけない時

- 血糖が250を超えている
- 血圧が180を超えている
- 脈拍が100を超えている
- 熱がある

イスに座ったままできる体操（3つ）



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。