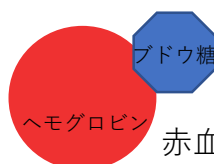


諸事情により今年度の糖尿病教室の開催は中止とさせていただきます。代わりに糖尿病教室だよりを発行します。

糖尿病の診断基準

1. 空腹なのに血糖値が 126以上
 2. 食後の血糖値が 200以上
 3. HbA1cが 6.5以上
- 1～3のいずれかが確認された場合「糖尿病型」



ヘモグロビンA1c (HbA1c)

赤血球に含まれるヘモグロビン(色素)とブドウ糖がくっついたもの。過去1～2か月間の血糖の状態を反映しています。

糖尿病性腎症の検査

尿中タンパク質

糖尿病性腎症になると尿中にタンパク質がもれ出てきます。定期的に尿検査を行うことで糖尿病性腎症の早期発見につながります。

尿素窒素 (BUN)

タンパク質の最終分解産物で、血液中のBUNは腎臓で排泄されるため、腎臓の機能が低下すると血液中の値は高くなります。

クレアチニン (CRE)

筋肉の老廃物で腎臓から排泄されるため、腎臓の機能が低下すると血液中の値は高くなります。

脂質異常症の検査

HDLコレステロール (善玉)

血液中の余分なコレステロールを肝臓に運びます。少ないと、動脈硬化の危険性が高くなります。

LDLコレステロール (悪玉)

血液中の余分なコレステロールを細胞に運びます。高いと血管壁に蓄積して動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を起こします。

中性脂肪 (TG)

体内で最も多い脂肪で、活動のエネルギー源です。使われず余った分は、皮下に脂肪として蓄えられます。食後に血液中の値が上昇します。中性脂肪の量が増加すると、動脈硬化を進行させます。

1. 規則正しい生活をこころがける
2. 自宅でできる運動をおこなう
3. 通院や定期検診は控えない
4. 体に良い食べ物でも食べすぎに注意する



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、病院にあらかじめ熱があることを電話したうえで、早めに受診しましょう

腎臓病の食事療法について

食事の基本

1. 低タンパク
2. 高カロリー
3. 塩分制限
4. カリウム・リン制限

タンパク質の多い食品

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など

合併症を防ぐには日頃の血糖コントロールが大切。



糖尿病教室のメニュー

- 魚のカレームニエル
- 茶碗蒸し
- 千枚漬け
- 果物

運動を継続するコツ

1日の生活の流れをグラフにして運動できる時間帯を把握しましょう。

①運動日誌をつける

運動習慣を身につけるためと体調管理が行える（万歩計などを利用する）

②実現可能な目標を立てる

長期間で実現不可能な目標は立ててはいけません

③頑張った自分にご褒美を与える

④まずは、ながら運動から始めましょう！！

生活の中で少しずつ運動しましょう。

例) 歯磨きしながらスクワット運動など

来年度の糖尿病教室について、令和3年5月から10月については休止いたします。11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。