

糖尿病教室



だより 5月号

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。

糖尿病ってどんな病気？

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。

糖尿病の合併症について

神経障害（しんけいしょうがい）

手足のしびれ

糖尿病性網膜症（とうにょうびょうせいもうまくしょう）

ものが見えにくい

糖尿病性腎症（とうにょうびょうせいじんしょう）

足のむくみや透析など

その他

心筋梗塞、脳梗塞、歯周病、認知症など

しめじと覚えよう！



糖尿病の治療について

運動



食事



薬



3つの治療をバランスよく

- 数年かけて進行する合併症を起こさないことが目標
- 1回の検査に一喜一憂せず、主治医の先生と一緒に続けていくことが大事
- 治療の中断や、新しい治療法に興味があれば、遠慮なく主治医に相談してください

糖尿病の食事療法について

食物繊維の多い野菜や海草などは血糖値をゆるやかに上げる働きがあります。

逆に炭水化物の多い食品は血糖値を上げやすいです。特に食品交換表でごはんの仲間（表1）は注意が必要です！

穀類

パン・うどん・そば・マカロニ

糖質の多い野菜

カボチャ・トウモロコシ・クリ・そら豆・レンコン・ユリ根など

イモ類

里芋・じゃが芋・さつまいもなど

その他にも砂糖や果物や油脂類も血糖値を上げやすいので食べ過ぎないようにしましょう。



糖尿病教室のメニュー

- 豚肉の鍋しぎ風
- ゆずしょう油和え
- 小田巻き蒸し
- 果物

実際の運動方法

食後の10分間のウォーキングが食後の高血糖を改善と言われています。

- ① 1日の中で時間を決めず30分歩く
- ② 朝・昼・晩の食事の後にそれぞれ10分間歩く

1日のうち時間を決めずウォーキングを行った場合に比べ、食後にウォーキングをする

と、食後血糖値は平均して12%低下することが分かった。

運動を続けるのが難しいという人は10分間のウォーキングであっても効果があります。

効果的な運動は…

有酸素運動 + レジスタンス運動を組み合わせることです

上記のようにウォーキングのような有酸素運動を行い筋力を鍛えるようなレジスタンス運動（腕立て伏せなどの筋肉を抵抗に負けないようにする運動）を組み合わせると効果的です。

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。