

糖尿病教室

だより 6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の合併症を引き起こします。

インスリン



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！



糖尿病治療で大切なこと

- 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



自己血糖測定とは

自己血糖測定とは、自分自身で血糖測定器で血糖を測ることです。血糖を測ることで血糖変動がわかり、インスリンの種類や投与量の調整の参考になります。



どんな方が自己血糖測定の対象者か？



1. インスリンを使用している方
2. 医師から糖尿病の診断を出された方、血糖を下げる薬を飲んでいる方。
3. 医師から血糖が少し高いと指摘された方や予備軍の方

※ 1は病院から機材を貸し出され、測定のセンサーも必要量渡されますが、2と3は自費負担となり薬局で購入できます。費用は自己血糖測定器本体が1万円前後、穿刺具が1000円程度、針とセンサーで1回あたり100円程度かかります。

自己血糖測定を行う理由

インスリン使用の方は血糖測定は低血糖防止に必須です。内服薬使用の方も血糖を下げるお薬を飲んでいては、低血糖が疑われる場合に有用です。

また、それ以外の方も自分の血糖値を知ることで食事時間と血糖値の関係がわかったり、血糖コントロールに対して関心もてるので運動療法や食事療法等治療に積極的になれます。

自己血糖測定器にはいろいろな種類があるよ。まずは主治医に相談してみよう。



糖尿病は早期に見つけて血糖コントロールをすると、糖尿病の合併症を防ぐことができます。健康診断は糖尿病を見つける一番身近な方法で、糖尿病の予備軍やメタボリックシンドロームについても早めに気付くことができます。そして、食事療法、運動療法を行うと糖尿病の発症を防ぐことができます。



糖尿病予備軍の段階で、血糖値を下げるホルモン『インスリン』が出にくくなったり、効きにくくなる変化がみられます。血糖値が高い状態が続くと全身の血管にダメージを与え動脈硬化が糖尿病予備軍の段階から始まります。

高い血糖値がからだに悪い影響を及ぼす前に、定期的に健康診断を受けて、糖尿病や糖尿病の予備軍を早く見つけましょう。そして、生活習慣の改善や治療をしましょう。

糖尿病は早期発見がポイント！



糖尿病の運動療法について

Q1、糖尿病治療で正しいのはどれでしょうか？

- 1, 食事療法のみ 2, 食事療法+投薬療法 3, 食事療法+運動療法+投薬療法

Q4、糖尿病予防に適切な運動の種類はどれでしょうか？

- 1, 腕立て伏せ 2, ジャンプ 3, 階段昇降 4, ウォーキング 5, 全力走

Q2、糖尿病があるとない人と比べて転倒しやすい？○か×か？

○ ×

Q5、運動の強度（強さ）で正しいのはどれでしょうか？

- 1, 汗がでない程度の運動 2, 少し息が弾む程度の運動 3, 激しい運動

Q3、糖尿病予防に適切な運動はどれでしょうか？

- 1, 週1回の運動 2, 週3~5回の運動（中等度） 3, すごく強い運動を毎日

(クイズの答え Q1.③、Q2.○、Q3.②、Q4.④、Q5.②)

糖尿病の食事療法について

食べ物には血糖値が上がりやすい食べ物とカロリーの割には上がりにくい食べ物があります。ご飯や砂糖や果物や油などは上がりやすく、肉や魚や豆腐やでんぶんの少ない野菜や海藻は上がりにくいです。その他にもアルコールはカロリーの割に血糖が上がりにくいです。

Q1.血糖が上がりにやすい食物はどれですか？



Q2.血糖が上がりにやすい食物はどちらでしょうか？



Q3.血糖が上がりにやすい食物はどちらでしょうか？



食品交換表について

- 表1 穀類・イモ類・糖質の多い野菜
- 表2 くだもの
- 表3 肉・魚・たまご・大豆製品・チーズ
- 表4 牛乳・乳製品
- 表5 油・脂肪の多い肉
- 表6 野菜・きのこ・こんにゃく・海藻
- 調味料 砂糖・みそ・みりん

表1、表2、表5と砂糖やみりんなど糖分の多い調味料が血糖値を上げやすい食物です。

表6は食後血糖値を上げにくくしてくれます。その他に表3、表4も上げにくくしてくれます。

アルコールはカロリーが高いですがあまり血糖を上げません。血糖を下げる薬やインスリンが処方されている方は低血糖に注意しましょう。

答え

- Q1.じゃが芋、せんべい、おにぎり
- Q2.トマトジュース
- Q3.ポテトサラダ

次回の発行は9月の予定です。