

# 糖尿病教室



## だより 10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。

## 糖尿病の主な合併症

糖尿病と診断されていても治療せずに放置したり治療が十分になされていないと、糖尿病の合併症が起こりやすくなります。合併症には大きく分けて急性と慢性があり、慢性合併症は5年～10年かけて発症したりします。

合併症、特に慢性合併症を予防するには、血糖コントロールだけでなく動脈硬化の進行を遅らせることも重要です。また動脈硬化の進行度によっては、運動療法、食事療法、禁煙だけでなく薬物療法も重要になります。

### 急性合併症

意識障害  
・糖尿病性ケトアシドーシス  
・高浸透圧高血糖状態  
・低血糖

感染症  
・肺炎  
・気管支炎  
・腎盂腎炎  
・水虫  
・周術期感染症



### 慢性合併症

神経障害  
網膜症  
腎症  
心筋梗塞  
脳梗塞  
認知症  
歯周病  
フレイル



### 動脈硬化を防ぐ生活習慣

1. 血糖値を正常値に保つ
2. 脂質を正常値に保つ
3. 血圧を正常値に保つ
4. 適正体重におさめる
5. 禁煙



糖尿病の治療はさまざまな合併症を起こさないことが目標です。治療で悩んでいることがあれば主治医に遠慮なく相談してください。



## 自己血糖測定（SMBG）の正しいやり方

### 1. 必要物品を準備します

- ・血糖測定器
- ・センサー
- ・穿刺具
- ・消毒綿
- ・記録ノート
- ・針捨てボックス



### 2. 流水で手を洗いよく乾かします

みかんやぶどうなどの果物の皮をむいたり触った手で測定すると、間違った値が表示されることもあります。

### 3. 穿刺具に針をセットします

測定器にセンサーをセットします。  
(詳細な方法は測定器や穿刺具によって若干違うのでそちらの説明に従います。)

自己血糖測定が保険適用できるかは、妊娠中であつたりインスリン治療をおこなっているかなど限られています。また、複数の種類の血糖測定器が販売されており、操作がしやすかったり血糖値の数字が大きくて色がついて見やすいなどさまざまなものがあります。

この他にも、同じく保険適用や施設基準や機器の取り扱いで使えるかどうかは限られています。センサーを14日間つけてその期間の血中グルコース値の変動を測定する連続グルコースモニタリングという方法もあります。

詳しくは主治医や薬剤師に相談してみましょう。

### 4. 消毒綿で指先（手のひら）を消毒し、よく乾燥させます

測定場所は、指、または手のひらが推奨されています

### 5. 穿刺します

必要量をセンサーに吸い取ります。  
血液量が少ないときに強くしぼり出すと、より多くの体液が出るため、実際より血糖値が低く出てしまうことがあるので要注意。穿刺具の差込みの強さを適切に設定してください。

### 6. 数秒程度で結果が表示されるので結果を記録します

針を針捨てボックスに捨てて片付けます。  
使用後の針はかかりつけの病院や薬局にお持ちください。  
自治体によってはお住まいの地域で捨てる事が可能な場合もありますので各自自治体に確認してください。

糖尿病と診断するためには、血液の検査でわかる血糖値とHbA1cが基準値よりも高いかどうかで診断します。

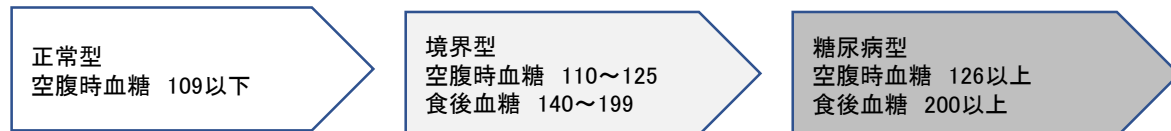
多くの場合、ある日突然、糖尿病になるのではなく、基準値内であった血糖値が徐々に高くなり、糖尿病の範囲まで高くなります。

## 血糖値

血液中にブドウ糖がどのくらいあるか表したもので、採血した時のブドウ糖の濃度がわかります。

## HbA1c

血液中のブドウ糖とくっついているヘモグロビンのことで、過去1~2ヶ月の平均的な血糖値の状態がわかります。



## 運動による効果

### 糖代謝の改善として血糖値が下がる

運動をすると血糖が下がりその効果は翌日まで持続します。

### 食後の血糖の上昇を抑える

血糖値は食後1時間から1時間半くらいでピークに達しますので食後1時間くらいに運動を開始すると高くなる血糖を抑えられます。

### 脂質代謝の改善として肥満が改善される

運動時のエネルギー源として脂肪も使いますので運動を定期的に続けると体重を減らすことができます。

### 基礎体力の向上

筋力・筋持久力の向上により日常生活も楽になります。



## 効果的な運動について

運動で最も有効なのは**有酸素運動**です。有酸素運動の状態を感覚的にいうと、たとえば多少息切れはするものの人と話しながら続けられる程度の運動です。ウォーキングも有酸素運動に当たります。日常生活における歩数の目標は1日あたり男性は約**9200歩**、女性は約**8300歩**とされています。目安として**10分間歩くと約1000歩**になります。歩数計などを使用して1日1000歩増やすことを目標にしてみましょう。

## 食事療法のポイント

- ・ 3食きちんと食べる
- ・ 腹八分目
- ・ バランスよく食べる

体に合った量を食べましょう。

## 食品交換表の使い方

糖尿病の食事療法が簡単に実践できるように作られています。適正なエネルギー量で、しかも栄養のバランスのとれた食事の献立が手軽にできるように工夫されています。指示された表の中で単位数が同じであれば交換ができます。

まずは毎食表1と表3と表6を食べて、一日一回は表2と表4を食べるようにしましょう。

主に <b>炭水化物</b> を含む食品	表1	穀物、いも、炭水化物の多い野菜と種実、豆(大豆を除く)
	表2	くだもの
主に <b>たんぱく質</b> を含む食品	表3	魚介、肉、卵、チーズ、大豆、大豆製品
	表4	牛乳、乳製品(チーズを除く)
主に <b>脂質</b> を含む食品	表5	油脂、多脂性食品
主に <b>ビタミン・ミネラル</b> を含む食品	表6	野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く)、海藻、きのこ、こんにゃく

表1のごはんやイモ類、表2の果物、表5の油脂類は血糖値が上がりやすいので食べ過ぎには注意しましょう。

次回は12月の発行予定です。