



☆糖尿病 (Diabetes Mellitus:DM) とは・・・

インスリンが食後に上昇した血糖値を下降させるが、インスリンの分泌量の低下・感受性の低下により血糖値が下降しない状態のこと。

☆糖尿病による合併症

・微小血管障害：網膜症・腎症・末梢神経障害

※網膜症は失明の原因となり、腎症は末期腎不全になると人工透析を必要とします。

・大血管障害：脳梗塞、狭心症・心筋梗塞、末梢動脈狭窄～閉塞

※大血管障害は脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす原因となります。

☆糖尿病になったらすべき事

① 食生活を見直しましょう。

・食べ物の正しい選択や摂取量、摂取する順序、食事の時刻と食事にかかる時間、咀嚼の仕方を見直しましょう。

・食べ過ぎないように注意し、和食中心の内容へ見直しましょう。

② 適切な運動を取り入れ、と運動習慣を身に付けましょう。

③ 医療機関で内服薬やインスリンによる治療を検討しましょう。

☆糖尿病などの生活習慣病にならないための努力

メタボリック症候群の予防と早期に把握するために、小まめに健康診断を受けるようにしましょう。

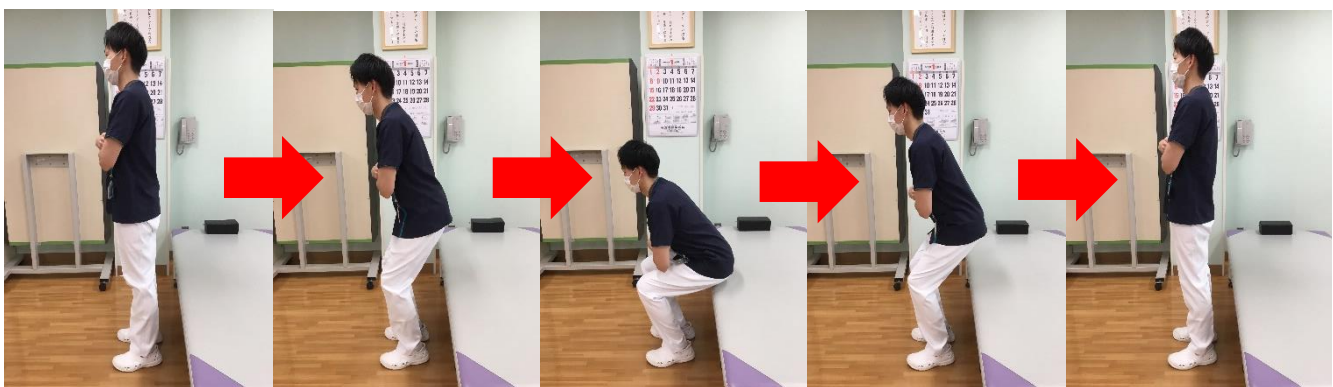
☆運動療法の種類～運動療法の種類を紹介～

①有酸素運動(例:ウォーキングや水泳など)※有酸素運動は毎日



1. 目線は前をみて
2. 頭が前や後ろに下がらないように
3. 肘は 90°曲げて大きく腕を振る
4. お尻は軽く引き締めしておく
5. 歩幅はいつもより大股で踵から接地する

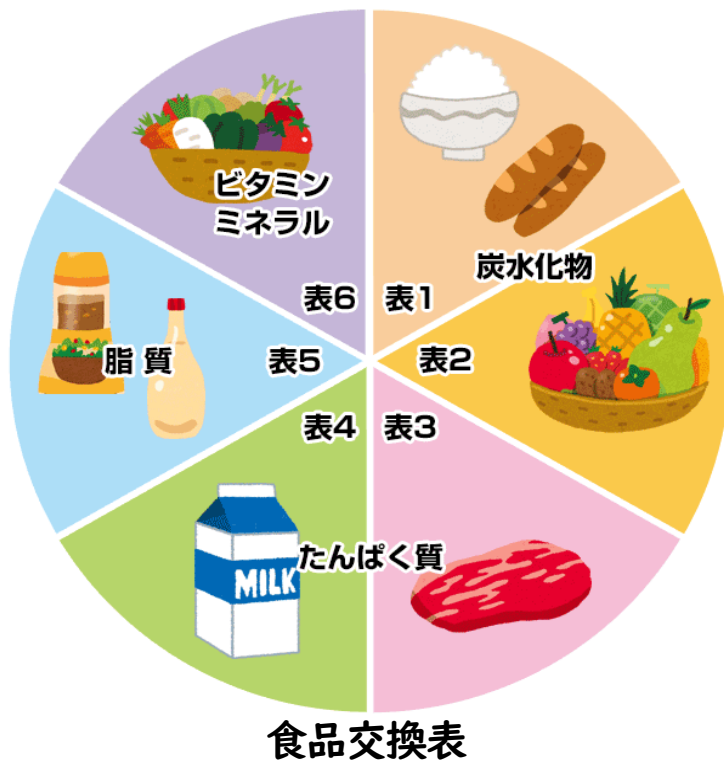
②レジスタンストレーニング(例:スクワットなどの筋トレ)※週に 3 回



※運動を行う際には、軽い運動や負荷から開始し、少しずつ運動量を増やし、体調に合わせて無理をしないようにしましょう。

☆糖尿病を予防するために～食品交換表編～

糖尿病の食事療法はカロリーや栄養バランスの管理が難しいため、少しでも簡単なものにしようという試みから生まれたのが「**食品交換表**」です。



◎食品交換表を活用してみましょう

- ・食品の分類は6つに分けられます。
- ・食品を1単位(80kcal)当たりの重量(グラム)で構成します。
- ・毎食に6つの基礎食品をバランスよく組み合わせます。

◎食品交換表は 1日のエネルギーを単位で示します。例えば指示エネルギー量が1600kcalの場合には

「**1単位=80kcal**」のため、 $1600 \div 80 = 20$ となり、

1日20単位となります。これを3食に配分します。

◎ご自身の指示エネルギーを知りたい時や食品交換表を実際に使用するときは、主治医や栄養士に相談してください。

当院からのお知らせ!

★つくし野病院ホームページリニューアル

7月よりつくし野病院のホームページが新しくなりました。



★マイナンバーカードの健康保険証利用開始

当院でも受付にカードリーダーを
導入したのでお気軽にご使用下さい。



★病院からの一言コーナー 耳鼻科:吉田加奈子 Dr

冬は**ダニアレルギー**、**ハウスダストアレルギー**の症状が出やすく、
くしゃみ、鼻水、鼻詰まり症状があれば受診してください。



編集者：吉田正博、津波芽衣、岩田圭貴