

# 糖尿病教室新聞

8月号

8月18日に一志病院で糖尿病教室が開催されました。お盆は親戚が集まりご馳走を食べる機会が増えますね。年末年始と同じく暴飲暴食に注意したい時期です。

ここで教室の内容をふりかえってみましょう！

## 足の手入れ(フットケア)

毎日足の手入れをしますか？

自分の足を守るために以下の事に注意しよう！

- ・足を清潔にする
- ・爪はヤスリで削る
- ・タコや魚の目を放置しない
- ・自分の足にあった靴を選ぶ
- ・低温やけどに注意する

足に異常があったらすぐに受診を



## 糖尿病の検査について

合併症はしめじの心臓と覚えよう  
糖尿病の検査には、腎臓病の進行度や、首の太い血管内に超音波をあてて動脈硬化のすすみ具合を調べるものがある。

自覚症状がなくても定期的に検査をおこなおう！

### 糖尿病の合併症:しめじの心臓



- し 神経の障害
- め 眼の障害
- じ 腎臓の障害
- の 脳卒中
- 心臓 心臓発作

細い血管の障害  
(3大合併症)

太い血管の障害  
(動脈硬化)

## ジュースに含まれる砂糖は何g？

コーラ 500ml	60g
カルピスウォーター500ml	60g
スポーツ飲料 500ml	35g
オレンジジュース 350ml	30g
健康ドリンク 120ml	20g
微糖缶コーヒー250ml	20g

### おやつの食べ方

- ・指示されたカロリーの範囲内
- ・夕食後寝るまでの間に食べない
- ・できるだけ低カロリー

## 運動

運動をしてはいけない時

- ・足や腰が痛い
- ・高血糖・低血糖がある
- ・眼底出血がある
- ・腎不全がある

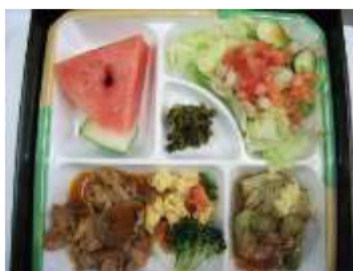
運動を中止する時

- ・胸が苦しい
- ・呼吸が苦しい
- ・めまいや冷や汗が出てきた

一人で毎日できる運動がおすすめ

## ゴムバンドを使った運動

- ・肩と同じ幅でゴムバンドをつかみ、両手を上に突出し左右にひっぱる。
- ・ゴムバンドの中央を両足で踏み左右の端をそれぞれの手で持ち引っ張る。
- ・ゴムバンドをつま先にひっかけてつま先を遠くに伸ばしたり体へ戻す。



### 8月メニュー

- ◇ ポークチャップ
- ◇ 焼きナス
- ◇ レタスサラダ
- ◇ 果物

次回は9月15日(火)です。興味がある方は**外来**まで申し込んでください。