

糖尿病教室



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。

糖尿病の薬物療法をおこなうにあたって

- 同じ時間に食事をするようにしましょう。
- きちんと指示された時間にお薬をのみましょう。
- 服用を忘れたときの対処法についてあらかじめ確認しておきましょう。
- 自分の判断で中止しないようにしましょう。

糖尿病の薬の種類

| 種類 | 主な商品名 | 主な作用 |
|----------------------|--------------------------------|---|
| ビグアナイド薬 | メトホルミン | 肝臓での糖新生抑制 |
| チアゾリジン薬 | アクトス | 骨格筋・肝臓でのインスリン抵抗性改善 |
| α -グルコシダーゼ阻害薬 | ベイスン セイブル | 腸管からの炭水化物吸収阻害 |
| SGLT2阻害薬 | スーグラ デベルザ | 尿中ブドウ糖排泄促進 |
| DPP-4阻害薬 | グラクティブ ジャヌビア トラゼンタ | GLP-1とGIP分解抑制による血糖依存性のインスリン分泌促進とグルカゴン分泌抑制 |
| SU薬 | オイグルコン ダオニール アマリール | インスリン分泌の促進 |
| グリニド薬 | グルファスト | インスリン分泌の促進・食後高血糖の改善 |
| 配合錠 | メタクト カナリア スージャヌ グルベス | 2種類の働きのある薬を配合 |
| GLP-1受容体作動薬 | ビクトーザ皮下注 バイエッタ皮下注 リベルサス錠 | GLP-1作用強化による血糖依存性のインスリン分泌促進とグルカゴン分泌抑制 |
| インスリン製剤 | ノボラピッド ヒューマリン レベミル | インスリンを体外から補う（種類によって効果が表れたり効いている時間が違う） |

発熱したときの対応

- 安静を保ちましょう
- お粥やうどんなど炭水化物と水分がとれる消化のよいものを取りましょう
- 体調が悪い時の薬の飲み方について主治医と相談しておきましょう
- 嘔吐や下痢が続いたり、高熱が下がらなかったり、食事がまったくとれない場合には、あらかじめ病院に連絡したうえで早めに受診しましょう

アルコールのカロリー

| | |
|---------------|---------|
| ビール350ml | 141kcal |
| 黒ビール350ml | 163kcal |
| ウイスキーシングル30ml | 66kcal |
| ウイスキーダブル60ml | 135kcal |
| 赤ワイン100ml | 73kcal |
| 白ワイン100ml | 73kcal |
| 日本酒180ml | 185kcal |
| 焼酎200ml | 283kcal |
| 焼酎ソーダ割焼酎30ml | 45kcal |

アルコールは度数が高かったり甘みの強いリキュールは少量でも高カロリーです。飲む量やつまみにも注意しましょう。



糖尿病教室のメニュー

- 魚のマリネ
- 切干大根煮
- からし和え
- 果物

糖尿病クイズ（運動編）

問題1 糖尿病をはじめとした生活習慣病の予防には1日何歩必要でしょうか？

- ①3500歩 ②5000歩 ③8000歩

問題2 糖尿病があると糖尿病がない人と比べて

- ①転倒しやすくなる ②転倒しにくい

問題3 糖尿病を予防するのに正しい運動はどれでしょうか？

- ①週3～5回くらいの運動をする ②ほとんど運動しない
③すごく強い運動を毎日する

問題4 有酸素運動は糖尿病患者さんの運動療法に適しているといわれていますが、次の1～3の中で有酸素運動はどれでしょうか？

- ①軽いウォーキング ②50m走 ③重量挙げ
④筋力トレーニング

問題5 糖尿病における効果的な運動時間は？

- ①5分間以内 ②10分以内 ③20分以上 ④60分以上

(答え)

問題1 ③ 問題2 ① 問題3 ① 問題4 ①

問題5 ③

今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。糖尿病教室に興味がある方は**外来**まで申し込んでください。