

# 糖尿病教室



## だより 1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。

### フットケアの10か条

- ① 毎日、足をよく観察しましょう。
- ② 足を清潔にしましょう（できれば毎日洗きましょう）
- ③ お風呂のお湯でやけどをしないようにお湯の温度に注意しましょう。
- ④ こたつや電気カーベットは、やけどの原因になることが多いので他の暖房器具を使いましょう。
- ⑤ 裸足で歩かないようにしましょう。
- ⑥ 足のタコや魚の目は病院で処置をしてもらいましょう。
- ⑦ 爪は一直線に切って、後はヤスリで先端をそろえましょう。
- ⑧ 爪は、視力障害があれば、ご家族にまたは病院で切ってもらいましょう。
- ⑨ 足に合った靴を履きましょう。
- ⑩ 足に傷ができたなら、消毒せずに傷を洗って受診しましょう。



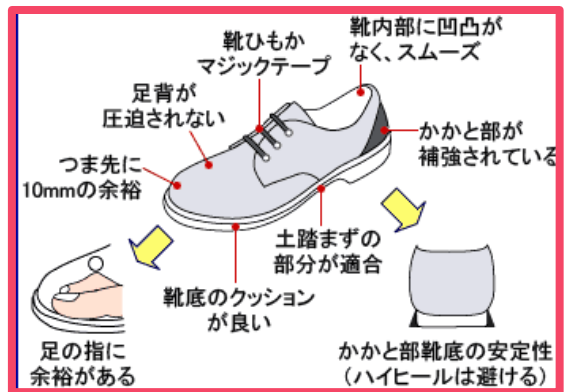
できることから始めましょう



### 火傷に注意！

湯たんぼなどの使用は、低温火傷の原因になるため使用時の注意が必要です

- 暖房器具使用時の注意点
- ①湯たんぼやカイロを直接皮膚にあてない
  - ②ヒーターやこたつも直接用いない
- ↓
- 就寝前に布団を温め就寝時に布団から出す



### 運動療法について

#### 運動方法について

運動で大切なのは、①運動時間、②運動の強さ、③運動の種類です。

①運動時間は糖質、脂質の効率良い燃焼のために20分以上の持続した運動が適しています。運動時間としては食後の1~2時間が最適です。

②運動の強さとしては感覚的には「ややきつい」、「少し息が弾む」程度の強さが適切です。

③運動の種類としては有酸素運動の代表的なものとしてはウォーキングがあります。歩くスピードを調整することでややきつい程度の運動量の調整ができます



#### 運動を長続きさせるコツ

運動はなかなか継続していくのは難しいといわれています。まずは無理のない範囲の運動から開始しましょう。運動日誌をつけてみるのも良いでしょう。その日の体調や歩数、脈拍数、体温、足または体の疲労の程度を記録してみましょう。

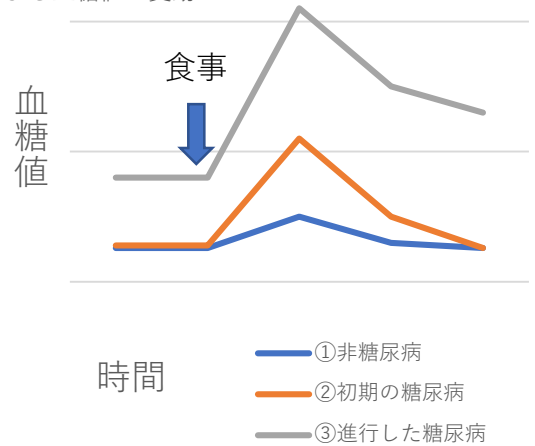


## 糖尿病 血糖コントロールの豆知識

血糖値は、食事や運動の影響を受け変動しています。食事を取ると血糖値は上がりますが、高血糖を防ぐには、食事の内容や量を調節したり、血糖値がピークになる食後1時間くらいから運動を開始すると効果的です。

糖尿病でない人と比べると、②初期の糖尿病の人は、空腹時の血糖値は変わらなくても、食後の血糖値の上昇が顕著にみられることがあります。③進行した糖尿病では空腹時の血糖値から高くなります。

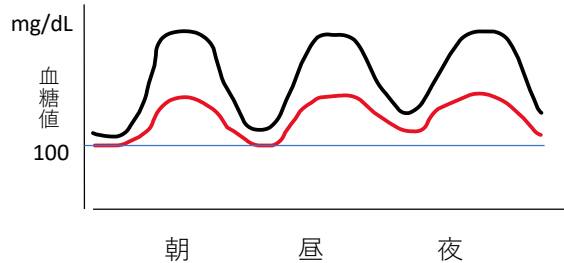
食事による血糖値の変動



## 糖尿病の治療のために重要な検査 HbA1c

HbA1cは、血糖コントロールの状態を知るもっとも大切な指標です。

過去1～2カ月の血糖値を平均した状態を反映しています。ご自身の目標HbA1cをご存知ですか？主治医と確認してみましょう。



HbA1cが上昇した原因、またはHbA1cが低下した原因を主治医と一緒に振り返ることが大切です。



## 糖尿病の食事療法について

食物繊維の多い野菜や海藻などは血糖値をゆるやかに上げる働きがあります。

逆に炭水化物の多い食品は血糖値を上げやすいです。特に食品交換表でごはんの仲間（表1）は注意が必要です！

### 穀類

パン・うどん・そば・マカロニ

### 糖質の多い野菜

カボチャ・トウモロコシ・クリ・そら豆・レンコン・ユリ根など

### イモ類

里芋・じゃが芋・さつまいもなど

その他にも砂糖や果物や油脂類も血糖値を上げやすいので食べ過ぎないようにしましょう。

## 糖尿病の食品交換表の使い方

1. 同じ仲間の食べ物を覚える
2. 一単位80kcalの量を覚える
3. 指示されたカロリーを単位に置き換える
4. 単位を1日の表に分類する

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。



## 動脈硬化性疾患予防のための食事療法

糖尿病の合併症の一つに動脈硬化症があげられます。動脈硬化は放置していると心筋梗塞や脳梗塞などをひきおこす原因となります。動脈硬化を予防するにはまず食生活に注意しましょう。

1. 過食に注意し、適正な体重を維持する
2. 肉の脂身、動物脂、加工肉、鶏卵の大量摂取を控える
3. 魚の摂取量を増やし、低脂肪乳製品を摂取する
4. 未精製穀類、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆および大豆製品、ナッツ類の摂取量を増やす
5. 糖質含有量の少ない果物を適度に摂取し、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える
6. アルコールの過剰摂取を控え、25g/日以下に抑える
7. 食塩の摂取は6g/日未満を目標にする



糖尿病教室は令和5年から開催予定です。興味がある方は**外来**まで申し込んでください。