

# 糖尿病教室新聞

7月号

7月21日に一志病院で糖尿病教室が開催されました。台風が去り暑い日でしたが大勢の参加者がみえました。

ここで教室の内容をふりかえってみましょう。

## 糖尿病の合併症

合併症はしめじの心臓と覚えよう

し 神経  
め 目  
じ 腎臓  
の 脳卒中  
心臓 心臓発作

合併症を予防するには HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) は 7%以下に

## 血糖測定器について

血糖測定器とは自宅で簡単に血糖値が計れる器械。

指先から血を採って測定する。  
どんなものを食べたら血糖が上がりやすいか一目でわかる。  
インスリンを打っていない人は自分で購入する必要がある。



## 腎臓病の食事療法について

### 食事の基本

- 低タンパク
- 高カロリー
- 塩分制限
- カリウム・リン制限

### タンパク質の多い食品

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品  
タンパク質を減らすには低タンパクご飯を利用するのも便利。



## 運動

### 運動の効果

- ・糖代謝がよくなる  
血糖が下がる、食後血糖が下がる、インスリンの効きをよくする
- ・脂質代謝がよくなる  
やせる、内臓脂肪が減る、善玉コレステロールを上げる
- ・基礎体力がつく  
筋力がつく、持久力がつく、日常動作が楽になる  
人と話しながらできる強さでおこないましょう！

## イスに座ったままできる運動

- イスから立ち上がりゆっくりと座る (10回)
- 右ひじを左ひざに左ひじを右ひざに当てる動作を交互におこなう (左右 10回づつ)
- 60秒間足ぶみ
- 片足をまっすぐに伸ばし、つま先を遠くに伸ばしたり体へ戻す (左右 10回づつ)
- 60秒間足ぶみ
- 60秒間かかとを上げたり下げたりを繰り返す



### 7月メニュー

- ◇ 魚のマリネ
- ◇ 切干大根煮
- ◇ からし和え
- ◇ 果物

次回は **8月18日** (火) です。興味がある方は**外来**まで申し込んでください。

一志病院糖尿病教室開催チーム会発行