



糖尿病ニュース



2017年秋号 第17号 発行 DMグループ

やっぱり運動が大切です

最近糖尿病の薬が様々開発されてきました。ここ10年で薬の選択の幅は大きく広がり、糖尿病患者のコントロールの平均は改善してきています。しかし、どんなに**良い薬が開発されても食事療法と運動療法がうまくいっていない人はなかなか良くならないのが実情**です。

ここでは毎度のことですが、運動の効果についてお話したいと思います。**運動には急性の効果と長期的な効果**があります。**急性効果**は、血液中のブドウ糖を運動エネルギーとして消費し、**血糖値を下げる効果**です。特に食事の後の運動は、食後の急激な血糖の上昇を抑え、また、速やかな低下につながるため、より効果的です。運動をしっかりとした日は、その日の夜、翌日の朝の血糖値も下がりがよくなります。**長期的な効果は、運動を継続することによって、筋力がつき基礎代謝が高まるとともに、インスリンの効きが良くなるため、血糖が上がりにくく、血糖コントロールの改善に役立ちます。**また運動は皆さんが一番恐れている**認知症の予防効果もあります。**一石二鳥、いや三鳥です。運動が好きではないな



と言われる方も、1日10分からでも始めましょう。買い物に行くとき遠回りをする、座っている時間の長い方は、30分に1回立って部屋を一回りするところからでも良いですよ。

さあ秋です。運動の苦手な方も、今年こそ運動をはじめましょう。



2016年糖尿病フェスタ
スクエアステップ

医師
結城 由恵

前号でもお知らせした糖尿病フェスタを今年も開催します。

「私は糖尿病じゃないから大丈夫」なんて考えていませんか？知らず知らずのうちに糖尿病になっている方は思いのほか多く、のぞと診療所や西淀病院で頑張って治療しておられる方もたくさんいらっしゃいます。「血糖値なんて意識したことない…」「痩せているから関係ない」という方、そんな方こそ糖尿病の発見が遅れる可能性も…。是非一度ご自身の身体の状態をチェックしてみませんか？

簡単な血糖測定をはじめ、骨密度測定体験、糖尿病と喫煙の密接な関係など、地域の皆様にとってお役立ちいただけるような情報をお届けしたいと思っております。

2017年11月12日(日)は、ご家族・お友達もお誘いのうえ、是非のぞと診療所にお立ち寄りください。(もちろん参加は無料です！)

ちょっと気になってた方、この機会を利用してみてはいかがでしょうか。



西淀病院 6階病棟看護師

秋の味覚は炭水化物に注意!

血糖値を上昇させる原因である**炭水化物**が、**ごはん**や**パン**に多く含まれていることをご存知の方は多いと思いますが、実は**かぼちゃ・栗・芋類**にも多く含まれています!

秋はこれらの食材が美味しい季節なので、いつもの食事に加えて野菜やおやつ感覚で食べていると**炭水化物の過剰摂取**となり、**血糖値の上昇・血糖コントロールの悪化**につながります。

| | | |
|---|--|---|
|  さといも 140g 中3個 皮付き 170g |  じゃがいも 110g 中1個 皮付き 120g |  さつまいも 60g 皮付き 70g |
|  れんこん 120g 皮付き 150g |  ながいも 120g 皮付き 130g |  やまのいも 70g 皮付き 80g |
|  ゆりね 60g 小1個 |  西洋かぼちゃ 90g 小1/3個 | |

左記の図は**糖尿病食事療法のための食品交換表**に掲載されている、

ごはん 50g、6枚切り食パン 1/2 枚と同じ 80kcal (= 1 単位) の目安量です。

これらの食材を食べるときは、ごはんやパンと同じ主食の仲間と考え、

主食の量を減らしたり、ごはんを主食と交換(置き換え)たりして食べる量を調整しましょう!

西淀病院 食養科 清水 香菜子