



糖尿病ニュース



2020年夏号 第26号 発行 DMグループ

コロナ禍の中、皆様閉じこもっていませんか？

緊急事態宣言後、自宅に閉じこもって運動量が減っていませんか？間食が多くなっていませんか？血糖が上昇したり、体力が落ちている方がいるのでは？と心配しております。

糖尿病患者は新型コロナウイルスに感染すると重症になりやすいと、 マ
スコミ等で報道されています。確かに糖尿病の方が感染すると糖尿病のない人に比べると重症になりやすく、死亡リスクが高いのは事実です。しかし、**感染リスクの低い密でない場所での運動はそろそろ始めてほしい**と思います。もちろん外から帰ったら手洗い、うがいはしっかりしましょう。**不特定多数の方がさわる可能性のあるもの**（スーパーのかご、電車のつり革、小銭など）に自分が触ったときは、**すぐにアルコール消毒か手洗い**をしてください。外に出なくても、1日1回は体を動かしましょう。**ラジオ体操でもテレビ体操でも一生懸命やると運動になります。**



自宅にいと、ついおやつに手がいく人が多いと思います。とてもその気持ちは分るのですが、だらだら食べていると当然血糖は上昇します。すでに主治医から注意を受けた方もいらっしゃるでしょう。食べたいと思ったときは**ノンシュガーの飴やラカント** や**マービー**など血糖の上昇しない甘味料を入れたコーヒーや紅茶を飲むのも良いと思います。また**体を動かして気分をそらしましょう。**



特に高齢の方では、人と話さない日が続くと心が沈み、ひいては認知症の原因にもなります。友達と会うことはできなくても、**1日に1回は誰かと電話でも良いので会話を**しましょう。**淀協友の会（のぞと診療所1階）を訪ねて**くださると、皆様をお待ちしています。長い会話はできませんが、**お家で楽しめるプレゼントを用意しています。**コロナを乗り越え、元気な体を維持していきましょう。

医師 結城由恵

アルコール消毒綿が不足しています！！

現在新型コロナウイルス感染症の影響によりアルコール消毒綿の入荷が不安定です。

自己血糖測定や自己注射に必要な日数分のみしかお渡しすることができません。

1袋に2枚入っているの
で、わけて使用していただ
くようご協力をお願い
します♪



アルコール綿が不足し、止むを得ず「消毒」ができない場合は、

1. 操作を行う前に十分な手洗い(石鹸などを用いて)をし、流水で洗い流す。
2. 自己血糖測定と自己注射では注射部位(穿刺箇所)をお湯(水)で濡らして、しっかり絞ったタオル等で「清拭」し十分に「乾燥」してから注射(穿刺)する。

引用:日本くすいと糖尿病学会

ご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしくお願い致します。

のぞと診療所 内科スタッフ一同

カロリーオフの落とし穴

最近、低カロリーの飲み物がたくさん売られています。

中には**カロリーオフ**と書かれたものもあり、0kcal と思い込みがちですが、実は**飲み物 100ml あたり 20kcal 以下**であれば、「**カロリーオフ**」と表記することができる決まりになっています。

例えば、**カロリーオフ**と書かれている 100ml あたり 19kcal の商品があった場合、500ml のペットボトル 1 本飲んでしまうと、95kcal = 約 1 単位とってしまいます。

他に「**控えめ**」「**ダイエット**」「**ライト**」と書いてある商品も同じく **100ml あたり 20kcal 以下の飲み物**です。

このように油断して飲みすぎると**血糖コントロールを乱す原因**になります。

また、のどが渴いたときにスポーツドリンクなど糖分を含む飲み物を飲んでしまうと、**血糖値が上がる**→さらにのどが渴く→さらにジュースを飲む→さらに**血糖値が上がる**という悪循環になってしまい、高血糖の状態が続くとインスリンのはたらきが悪くなることから**血糖値が下がらなくな**ってしまいます。**重症になると意識障害や吐き気、命に関わることもあります！！**

水分補給は必ず**お水、お茶**など**糖質がふくまれていない飲料**でするようにしましょう。



カロリーオフ、糖質控えめ

ダイエット〇〇

西淀病院 食養科 里 和明