糖尿病ニュース

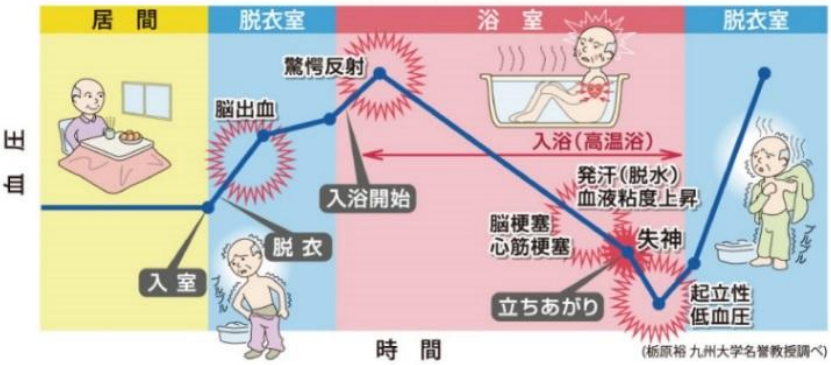
2017年冬号 第18号 発行 DMグループ

血糖だけでなく血圧にも注意しましょう!!

年末年始は、色々なイベントで食生活も乱れてついつい塩分もとりがちになっていませんか？塩分を取り過ぎると血圧があがってしまうため要注意です！

糖尿病の人の**2人に1人が高血圧**といわれています。糖尿病も高血圧も症状のないまま進行し、動脈硬化から脳卒中や心筋梗塞などが起こります。健康な人の危険度を1とした場合、**糖尿病、高血圧各々で2～3倍、糖尿病と高血圧の両方があると6～7倍**にもなります。また、高血圧により、**糖尿病性腎症・網膜症も進行**するため、糖尿病の人は軽い高血圧でも治療が必要です。

	診察室血圧	家庭血圧
糖尿病患者の降圧目標	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満



血圧をさげるためには、**減塩**が非常に大切です。日本人の食塩摂取量は1日平均約11gといわれていますが、高血圧のある方は**食塩を1日6g未満**に抑えましょう。かけそば 1 杯で約 6g、お雑煮約2gもあるので汁は残しましょう。**肥満解消、禁煙、運動、ストレス解消**も血圧をさげるために重要です。それでも下がらなければ**腎臓保護作用のある降圧薬**が必要です。

また、寒い冬は入浴時の血圧変動による**ヒートショック**の危険性があります！

血圧に注意して皆さん寒い冬を元気に乗り切りましょう。

医師 村瀬 明世

糖尿病フェスタ 2017

世界糖尿病デーに協賛して今年ものざと診療所で開催しました。
約 130 人の方にご参加頂きました♪
当日の様子をお伝え致します❤

1 階

スタンプラリー
楽しんでいただけました♪

多くの方が質問に来られました
糖尿病の予防法など高レベルの質問
もたくさん頂きました♪

友の会ご入会
ありがとうございます♪

糖尿病の基礎知識

菓子パン食べ過ぎに注意！

2 階

お薬手帳持参で相談に来られました♪

スムーズに測定できました♪

3階

スクエアーステップ

クイズコーナー

紅茶ゼリーと糖尿病食のお弁当
試食は大好評❤

■□■ 感 想 ■□■

（参加者アンケートより）

■世界糖尿病デーを初めて知りました
■病気対策、頑張ります
■糖尿病への意識の高揚がはかれました
■今後の勉強になりました
■運動する事の楽しさ・重要性がよくわかりました
■お世話になった病棟のスタッフと会えました
■素晴らしい企画だと思いました
■楽しく学べるアイデア満載で、来て良かったです

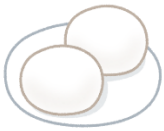
★ブルーライトアップ★

血糖コントロールを悪化させないお正月の食事のコツは…？！

お正月は美味しいごちそう・お酒をいただく機会がたくさんあるため、血糖コントロールが悪化してしまう方・体重が増加してしまう方が多く、注意が必要です。
新しい年の始まりから健康にスタートを切れるよう、食事に工夫しましょう。

●お餅の食べすぎに注意！！
お餅は市販の切り餅より少し小さい 35g で、ごはん 50g と同じ 80kcal＝1 単位です。
★切り餅ではなくまる餅なら 1 個だいたい 35g です！

ごはん 100g＝まる餅 2 個
ごはん 150g＝まる餅 3 個
ごはん 200g＝まる餅 4 個



●野菜や海草も積極的に食べましょう！
おせちやおぞうに等お正月にいただく食事には野菜や海藻類が不足しがちです。
また、塩分が多く含まれている料理も多いので、要注意！
●大皿料理ではなく一人分ずつ取り分けましょう！
大皿では食べた量が把握しにくく、ついつい食べすぎてしまいます。
●アルコールは控えめに！
アルコール類はカロリーが高いですが、栄養素はほとんど含まれていません。

西淀病院　管理栄養士　清水　香菜子

血糖にご注意！

低血糖とは血糖値が正常範囲以下にまで下がった状態のことをいい、冷や汗、動悸、意識障害、けいれん、手足の震えなどの症状があらわれます。

低血糖は最初に症状が起きた時にきちんと対処すれば回復します。 したがって、低血糖を恐れるあまり自分の判断で薬の量を調整したり、中止したりしないようにしましょう。

また、低血糖が起こったら、必ず主治医に報告するようにしましょう。

低血糖を起こしやすい時とは？

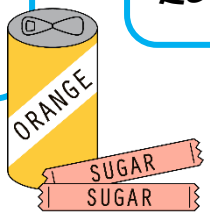
ポイント 1
食事の量が少ない、食事の時間が遅れた

ポイント 2
運動量が多すぎる、空腹時に激しい運動を行った

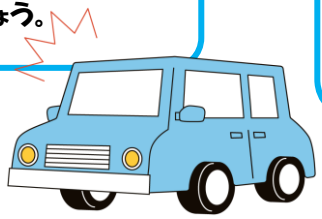
ポイント 3
インスリン注射量が不適

低血糖が起きた時の対処

症状を感じたら、すぐにブドウ糖(5~10g)、ブドウ糖を含む清涼飲料水(150~200mL)、砂糖(10~20g)などのいずれかをとり、安静にしましょう。



車を運転している場合は、すぐ車を止めて対処しましょう。



普通 15~20 分で症状が治まります。症状が治まったら、すぐに食事をするか、糖分の多い食品をとりましょう。

無自覚制定血糖と自動車運転免許

低血糖を繰り返すと、軽い低血糖では自覚症状を感じにくくなることが有り、これを無地覚醒低血糖と言います。
2014 年 6 月から改正道路交通法が施行されています。
自動車免許を取得または更新する際には、この無自覚性低血糖の有無が問題となり、自動車の運転時間帯の血糖コントロールがきちんと行われているかが重要になります。

自己血糖測定を行い、血糖値が低い場合に糖分の多い食品をとるようにして、きちんと血糖の自己管理が出来るなら、免許の取得や更新は可能です。
糖尿病治療では高血糖だけでなく、低血糖を起こさないように、きちんと血糖コントロールすることが大切です。

無自覚性低血糖を経験しているのであれば、自動車の運転について主治医に相談をしてみましょう。

あおぞら薬局　薬剤師　玉城　由実加