

第10回糖尿病教室

2017年11月11日 DM教室10号

みやこし内科医院

今年の糖尿病教室は昨年に引き続き高岡市立西条公民館で開催しました。昨年から公民館を利用していますが、それでも参加者で会場一杯となり、出席者の方々の並ならぬ熱気を感じながらスタートしました。最初は紺野管理栄養士から「食物繊維 とれてますか？」との題で講義がありました。食物繊維には不溶性と水溶性があり、不溶性食物繊維には排便促進作用、水溶性には血糖やコレステロール上昇抑制作用があること、食物繊維をとるには野菜や海草、キノコ類を積極的に食べたり、主食を玄米や麦に変えることで有効な事を学びました。次に宮腰院長より「食後高血糖について」の題で講演が始まりました。食後血糖の正常値は？から始まり、食後高血糖が起きるメカニズムとしてインスリン分泌やGLP-1の働きが糖尿病患者さんでは低下している事を学びました。食後高血糖は糖尿病発症の前段階から始まる事、心疾患や認知症や癌の発症にも密接に関係していることからいかに食後の高血糖を抑えることが重要かを力説されました。そして食後高血糖を抑えるためには糖質の制限、ベジファースト、カーボラストなどが有用であり、薬の使い方も重要とお話がありました。その後椅子に座ったままの体操で体をほぐした後、中山看護師（療養指導士）からシックデイについて講義がありました。風邪や胃腸炎で食欲が落ちたり、下痢、嘔吐は誰にでもありうることです。糖尿病患者さんはそんな時どうすればよいのか？飲み薬を飲んでいる時、インスリンを使っているときなど具体的に対応の仕方を説明していただきました。以上、今回の糖尿病教室が皆様の療養の一助となれば幸いです。

野菜でアップ！

野菜1食分120gの目安

野菜は1日350gを目標に！

生のものなら両手いっぱい

加熱したものなら片手にのる量



自分の食後血糖値を知ろう

- おかずから先に食べ、糖質（ご飯など）は最後に食べるようにしましょう
- 食事はゆっくり食べるようにしましょう
- 適切な薬剤を使用しよう
- 運動（有酸素運動＋筋肉運動）をしっかりとやろう

シックデイルール

- 十分な水分をとり、脱水を防ぐ。
- 食欲がないときも、消化の良い食べ物をできるだけとる。
- 血糖自己測定が可能な場合は、3～4時間ごとに測る。
- 経口薬は食事量に応じて、減量あるいは中止する。
- インスリン治療中の場合は、食事がとれなくても自己判断でインスリン注射を中止しない。
- 症状が改善しないときや高血糖が持続するときは医療機関を受診する。

