



糖尿病セミナー 通信



当院では、糖尿病教室を開催しています。教室では医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師等の専門スタッフが病状の説明や食事療法、運動療法、薬物療法等のお話をしています。

1月はこんなお話でした。

1月22日(月)開催

「糖尿病とは」(糖尿病内科医師)

糖尿病は種々の合併症を引き起こすだけではなく、がんの発症率を上げると言われています、血糖コントロールが悪いと感染症にもなりやすく、治りにくくなるため死因にも繋がっています。食べ過ぎや運動不足はインスリンの働きを悪くさせ、血糖値を上げます。著明な高血糖になった場合は、口渇、全身倦怠感などの症状が出ますが、多くの糖尿病の方は無症状です。自覚症状がなくても合併症を予防するために治療は必要です。長い間、高血糖が続くと起こる糖尿病合併症には「し：神経障害」「め：網膜症」「じ：腎症」があります。また、動脈硬化を惹起し、脳梗塞や心筋梗塞の発症率も高くなります。糖尿病の合併症を予防するには、血糖コントロールが何より大切です。糖尿病治療の基本は、食事療法と運動療法すなわち生活習慣の是正です。効果が不十分の時は薬物療法を追加します。民間療法に関しては注意が必要なので主治医に確認してください。

「糖尿病の検査について」(臨床検査技師)

- ① 糖尿病を早期発見・診断する検査は血糖値、尿糖、経口糖負荷試験(OGTT)、HbA1cがあります。
- ② 血糖コントロール状態を評価する検査としている空腹時/食後血糖値、HbA1c、グリコアルブミンがあります。
- ③ 合併症を早期発見する検査は尿検査、血液検査、生理機能検査(心電図/エコー)、目の検査などがあります。腎症を評価するには尿タンパクや微量アルブミン、クレアチン等を測定します。

「糖尿病の食事について～初級編～」(管理栄養士)

食事のポイントの一つは、1日3食にすることです。2食だと1食の量が多くなり、食後高血糖になりやすくなります。そして、「主食」「主菜」「副菜」を揃えることで、バランスのとれた食事になります。今回、参加者の方にはMENU表で外食のカロリーを確認してもらいました。他に簡単に出来るメニューとして「キャベツの海苔和え」「きのこのレンジ蒸し」のレシピを紹介しました。

Q&A (抜粋)

Q：食事バランスの話があったが、野菜の代わりに野菜Jや青汁で代替は可能か？

A：基本的に出来ない。野菜J等は砂糖や果汁などの糖質が入っているので20~50kcal/100mlとなり、コカ・コーラと同じくらいの物もある。食物繊維も製造過程で溶けない繊維を除去しているため内容量は0.5~3g/本と少なく、野菜に変換すると「ブロッコリー50g」や「オクラだと5本くらい」で摂ってしまう。野菜が苦手な方は海藻類で代替するのも良い。



次回は2/26(月) 13:30~15:00 (2号棟2階 大会議室)

「糖尿病治療薬について」(薬剤師)、「フットケアについて」(看護師)

「間食と上手な付き合い方」(管理栄養士)

※2月は予約制です。ご参加希望の方は、主治医にお声かけください。