

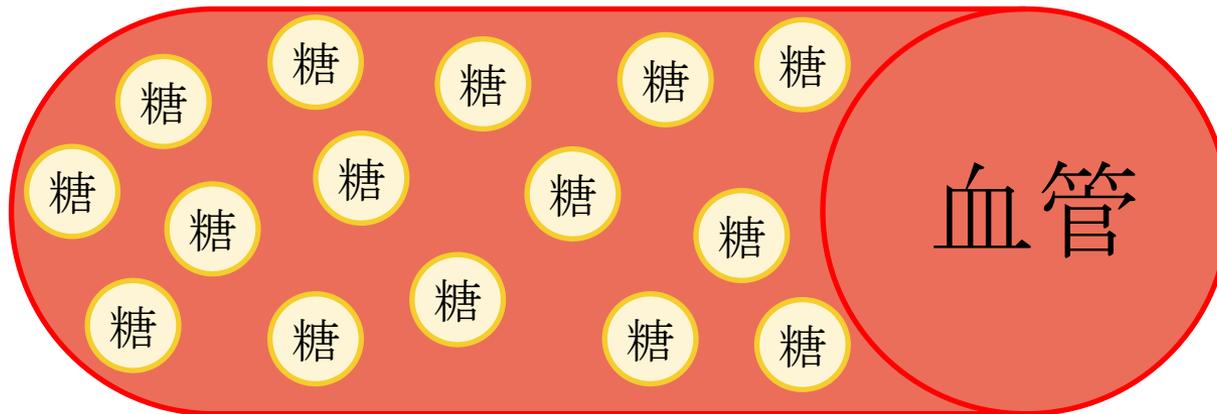
糖尿病ってどんな病気？
怖い合併症とは？
～日常生活で気を付けること～



平成29年12月20日
2東病棟 看護師

糖尿病とは？

- 体のエネルギーとなるブドウ糖がうまく細胞内に運ばれなくなり、血液中に常に糖が多い状態であること



糖尿病を放っておくとどうなるの？



○高血糖が続いても **自覚症状はない**。

➡ しかし、徐々に神経や血管は障害され、合併症や様々な病気を引き起こす可能性がある。

それが糖尿病の怖いところ

早めに生活習慣を見直して健康な日常生活を送りましょう！！

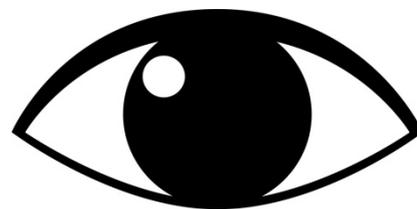


3大合併症

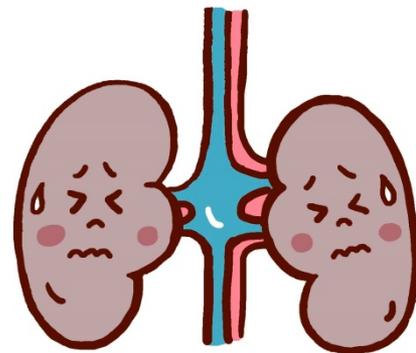
し・・・神経障害



め・・・目（網膜症）



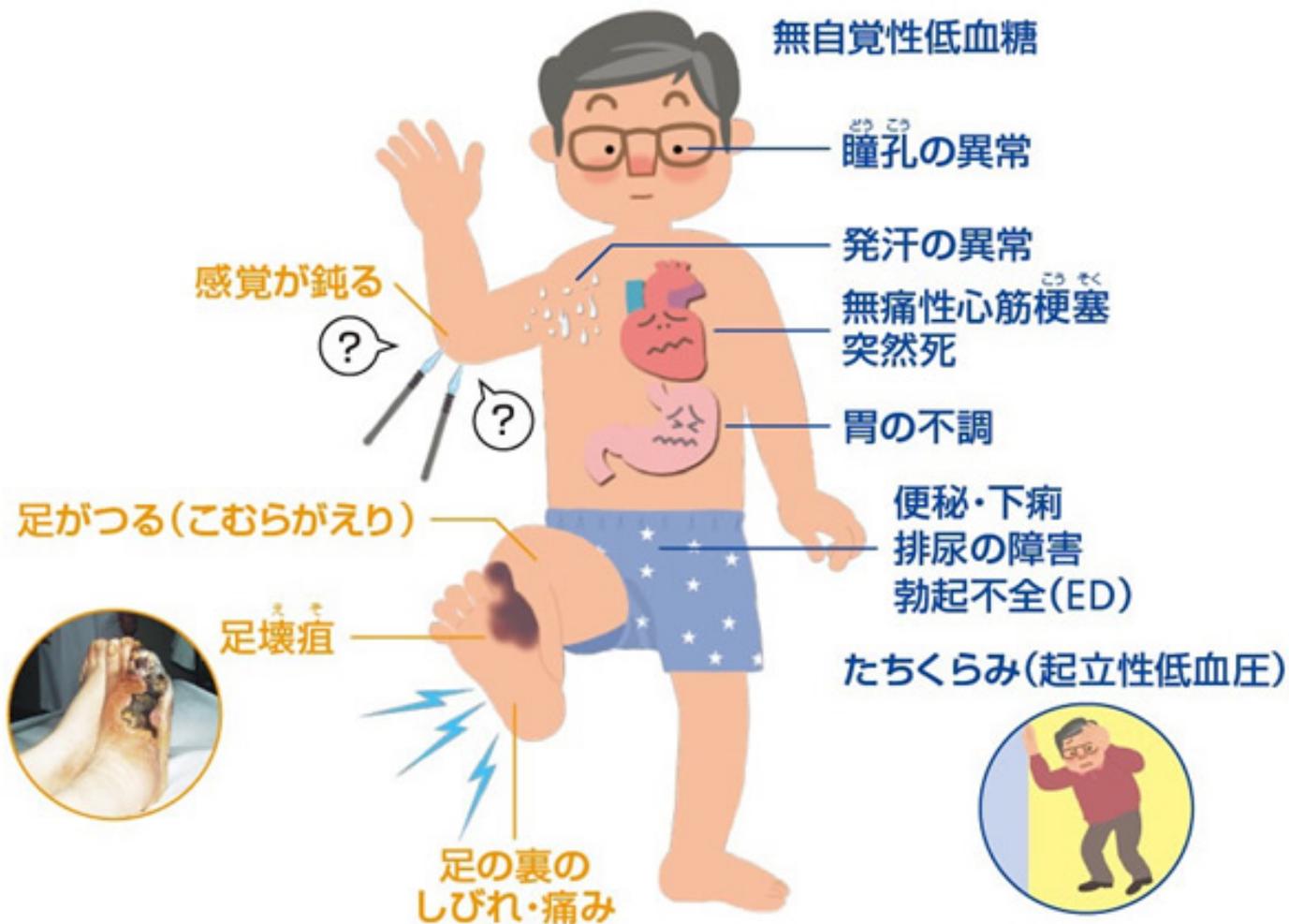
じ・・・腎臓が悪くなる



神経障害

感覚・運動神経障害の主な症状

自律神経障害の主な症状



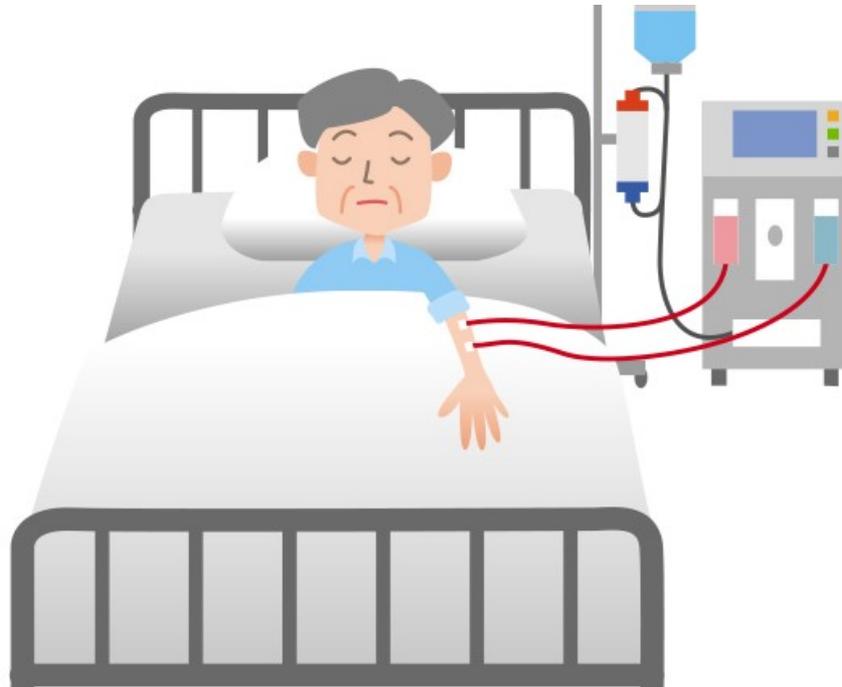
網膜症

高血糖を放置していると最悪**失明**してしまう。



人工透析（腎臓が悪くなったら）

- 週に3回、1回に3～4時間かかる
- 透析のための血管手術も必要



血糖コントロール

- 空腹時血糖 → 正常: 110mg/dl未満
- 食後2時間血糖 → 正常: 140mg/dl未満



採血結果を見てみよう！



○HbA1c(ヘモグロビンエーワ
ンシー)

➡ 過去1～2ヶ月の平均の血糖の目安に
なる

正常・・・6.0%未満



採血結果を見てみよう！



○Glu(グルコース)

➔ 血糖値のこと

正常：70～110mg/dl



食事で気を付けること①



- 糖尿病に良い食品、悪い食品はない
- 糖質、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンを摂る
- 朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる
- 就寝前には食べない
- 空腹時に甘いものは避ける

毎日続けることが大切です。



食事で気を付けること②

- ドレッシングをノンオイルのものにして
てみる



- ラーメンの汁は残す



- 塩やしょうゆを控え、お酢や香辛料を
使う



- 揚げるより焼いたり蒸したりする



お菓子と砂糖の量



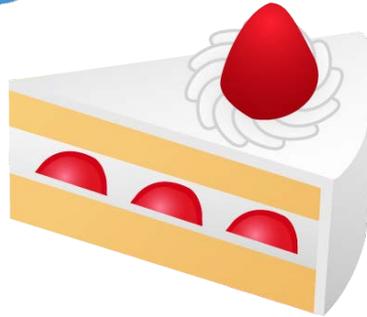
コーラ
500ml



清涼飲料水
500ml



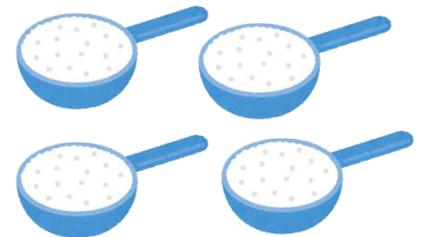
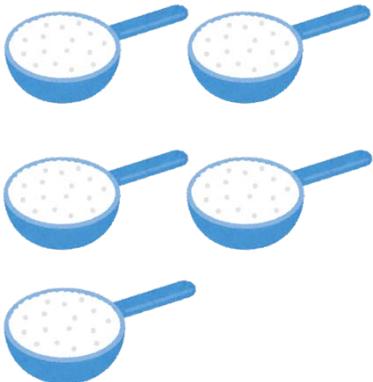
=大さじ1杯



ケーキ切れ



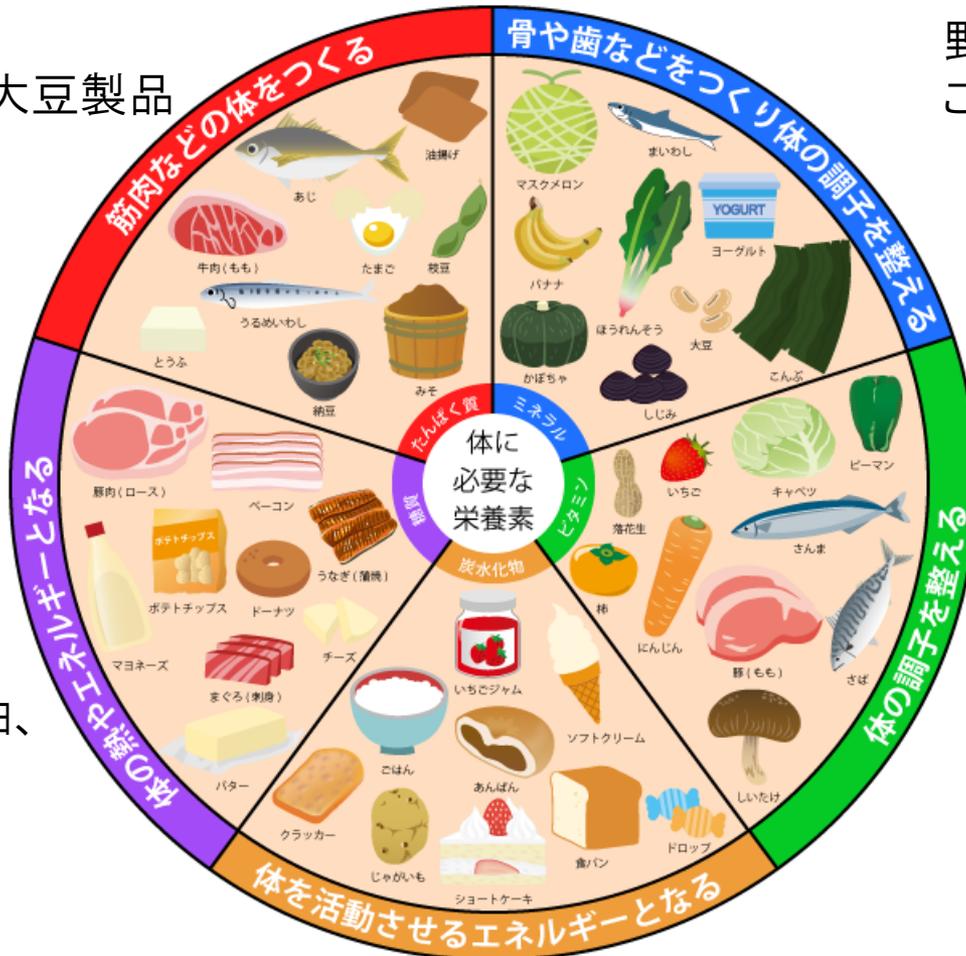
板チョコレート
1枚



バランスの良い食事を目指そう！

肉、魚、卵、大豆製品
など

野菜、きのこ、海藻、
こんにやくなど



バター、サラダ油、
マヨネーズなど

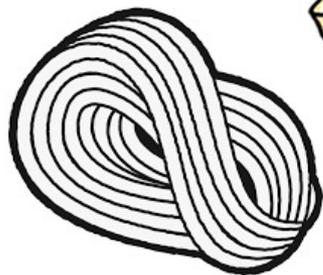
果物、野菜、きのこ
海藻、こんにやくなど

米、もち、食パン、芋、果物、お菓子など

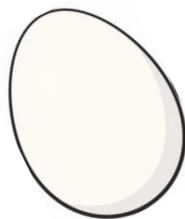
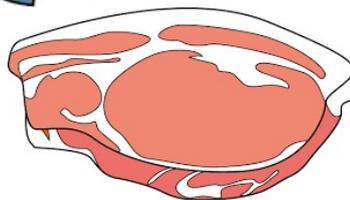
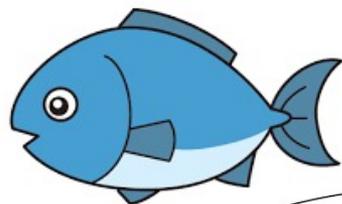


バランスよく食べるためのポイント①

○主食 + たんぱく質 + 副菜



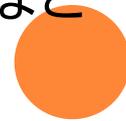
ご飯・パン・麺のどれか



朝 1品(卵一個)
昼 1品(肉100g)
夜 2品(魚100gと豆腐100g)

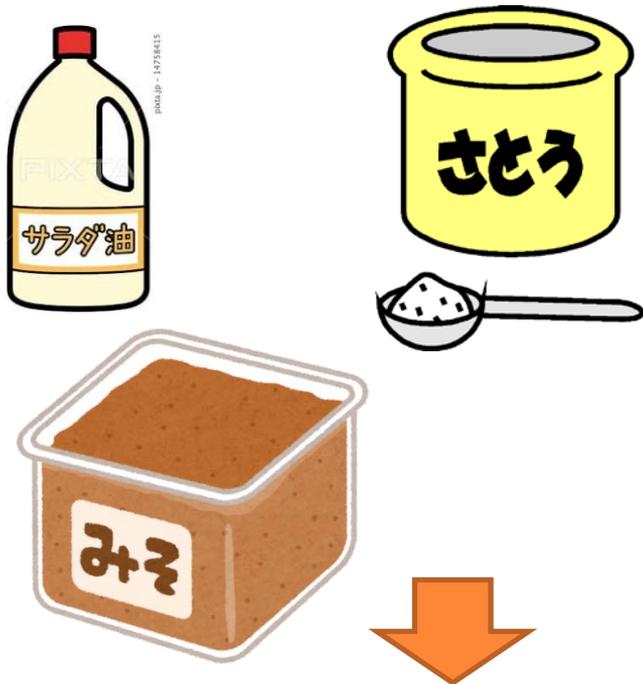


野菜(小鉢料理)
煮物・酢の物・
和え物・サラダなど



バランスよく食べるためのポイント②

調味料



油10g 大さじ1杯 炒め物2品
砂糖小さじ2杯 味噌大さじ1杯
程度

間食



果物200g程度
バナナ1本または
みかん2個程度

標準体重の計算方法

- 標準体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22

例えば・・・

身長160cmだと

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3 \text{kg}$$



自分の標準体重も計算してみましよう！

運動をしよう

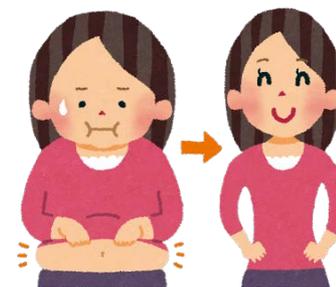


○運動の効果

(1) 血糖値を下げる効果



(2) 余分な脂肪を減らす効果



(3) ストレス解消



運動の目安

○ウォーキング

15分～30分間のウォーキングを1日2回行くと約160～240キロカロリー消費できる



食後1～2時間後に行うと良い



毎日(2日以上空けずに)続けましょう。



忙しい時は？

- 買い物に歩いて行ってみる



- エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う



運動をしても食べすぎには注意しましょう。



まとめ

- 糖尿病とは常に血液中に糖が多い状態
- 合併症は「しめじ」の3つ
- バランスの良い食事が大切
- 運動も毎日続けましょう



糖尿病になりやすい人はいますか？

○はい。



- 家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病体質を受け継いでいる可能性がある。
- しかし、きちんとした生活を送りコントロールしていけば、必ずしも糖尿病になるわけではない。



尿に糖が出るから糖尿病ですか？

○いいえ。



○必ずしも糖尿病とは言えない。血糖値が正常で出ない人もいれば、血糖値が高くても出ない人もいる



糖尿病は治るのですか？

○いいえ。



○治らない病気なので、うまくコントロールしながら一生付き合っていかなければならない。



ご清聴ありがとうございました。

