

学んで防ごう！糖尿病！

～合併症・運動療法・食事療法～

宮崎江南病院 3階東病棟 看護師

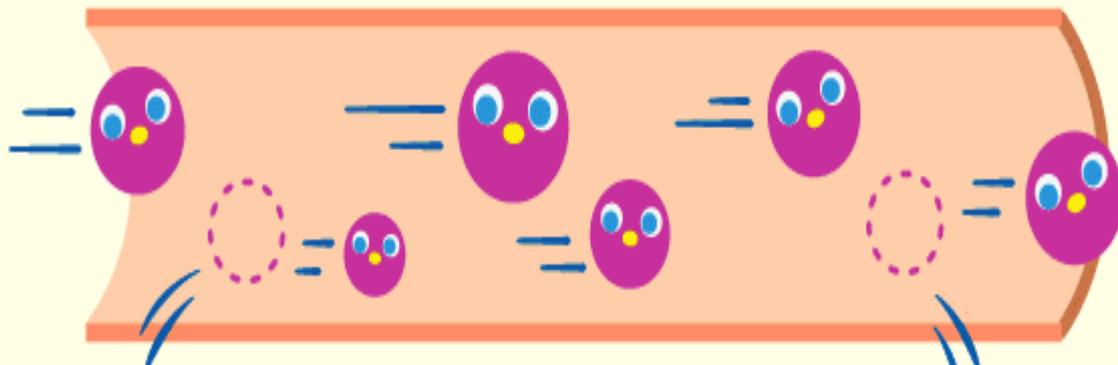
糖尿病とは

糖尿病は、血糖を一定の範囲におさめる働きを持つインスリンというホルモンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。

血糖値とは

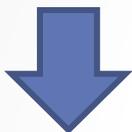
『血糖』とは血液中に含まれるブドウ糖のことを指し、その血液中に含まれる量のことを『血糖値』という

ブドウ糖は血液に乗って運ばれます。

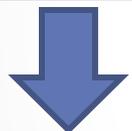


血糖値を正常に戻す仕組み

血管内の血糖値が上がる



インスリンが分泌される



糖が筋肉や細胞に取り込まれる



血糖値が元に戻る



インスリンがうまく働かないと・・・

血管内の血糖値が上がる



インスリンの分泌が少ない
あるいは働きが悪い



筋肉や細胞に糖が取り込
めない



血糖値が高いままになる



糖尿病が人体に与える影響

どろどろの血液が血管を傷つける



細い血管ほど影響を受けやすい

血流が悪くなる

5/6

著しい高血糖が長期に持続



血管断面図

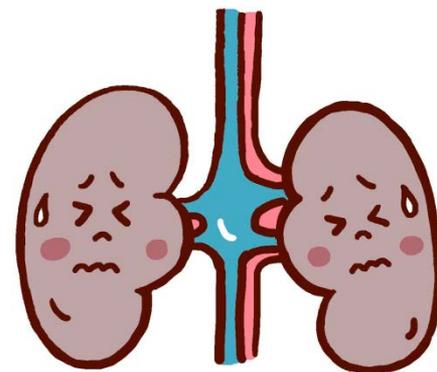


合併症



代表的な合併症

- 心臓病
- 失明
- 腎不全
- 足の壊疽（えそ）
- 昏睡などの合併症を引き起こす



糖尿病の症状

- 疲労感
- 皮膚が乾燥して痒い
- 手足の感覚が低下する、または、チクチク指すような痛みがある
- 感染症によくかかる
- 頻尿
- 目がかすむ

運動療法

- 有酸素運動を行う
- 160～240kcalの消費が望ましい

例：軽い散歩30分程度を
1日2回

■100kcal消費する運動と時間(体重60kgの場合)

軽い運動	 <p>軽い散歩 30分前後</p>	 <p>軽い体操 30分前後</p>	
やや強い運動	 <p>ウォーキング(速歩) 25分前後</p>	 <p>自転車(平地) 20分前後</p>	 <p>ゴルフ 20分前後</p>
強い運動	 <p>ジョギング(強い) 10分前後</p>	 <p>自転車(上り坂) 10分前後</p>	 <p>テニス 10分前後</p>
激しい運動	 <p>水泳(クロール) 5分前後</p>		

食事療法

一日3食、規則正しく食べましょう

一日1回食や2回食にするなどの「まとめ食い」は、糖尿病の悪化を招きます。1日3回規則正しく、できるだけ均等に食べましょう。

栄養のバランスが偏らないようにしましょう

主食・主菜・副菜をそろえて、栄養のバランスの良い食事をしましょう。

食物繊維の多い物から先に食べましょう

野菜・きのこ類 → 肉・卵類 → ご飯・パン類

ココでクイズ!!!

第1問

糖尿病は心臓病や腎臓病などに比べれば
軽い病気である

はい

いいえ

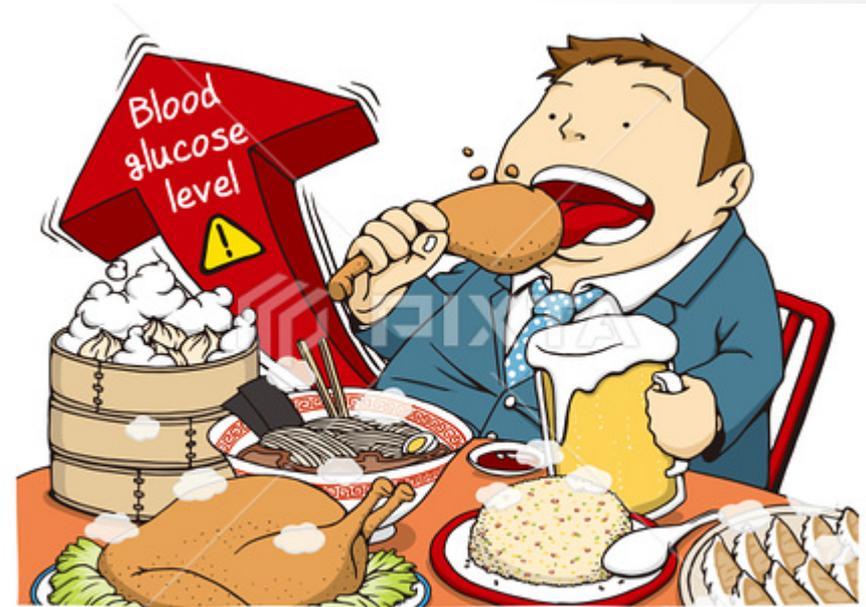


第2問

太っているか太っていないかは
糖尿病には関係ない

はい

いいえ



第3問

血糖値が上がりにくいのはどっち？



Q1

スローカロリーはどっち?



白いごはん
(精白米)

VS



玄米ごはん

答え

白いごはん



玄米ごはん



玄米ごはんをはじめ、5分づき・7分づきごはん、胚芽米、麦ごはん、雑穀ごはんなど、精製度の低い素材を使った穀類のほうが食物繊維やミネラルが残っているため、消化吸収がスローになります。

Q2

スローカロリーはどっち?



食パン(6枚切)

VS



全粒粉パン(6枚切)

答え

食パン



全粒粉パン



精白した小麦粉を使用した白パンよりも、全粒粉、玄米、胚芽、ライ麦、ふすまなどの穀類を使ったブラウン色をしたパンのほうが、食物繊維やミネラルが残っているため、消化吸収がスローになります。また、フランスパンのように歯ごたえのあるパンのほうが、噛む回数が増えるので食べ過ぎ予防になります。

第4問

運動するとインスリンの働きが良くなる

はい

いいえ



厚生労働省

第5問

運動の目安は息が上がって会話も
難しくなるほど運動すると良い

はい

いいえ



第6問

運動は筋力トレーニングをするよりもランニングやウォーキングなどの酸素をよく取り入れる運動をした方がよい



はい

いいえ



ご清聴ありがとうございました