

みんなが気になる 糖尿病について

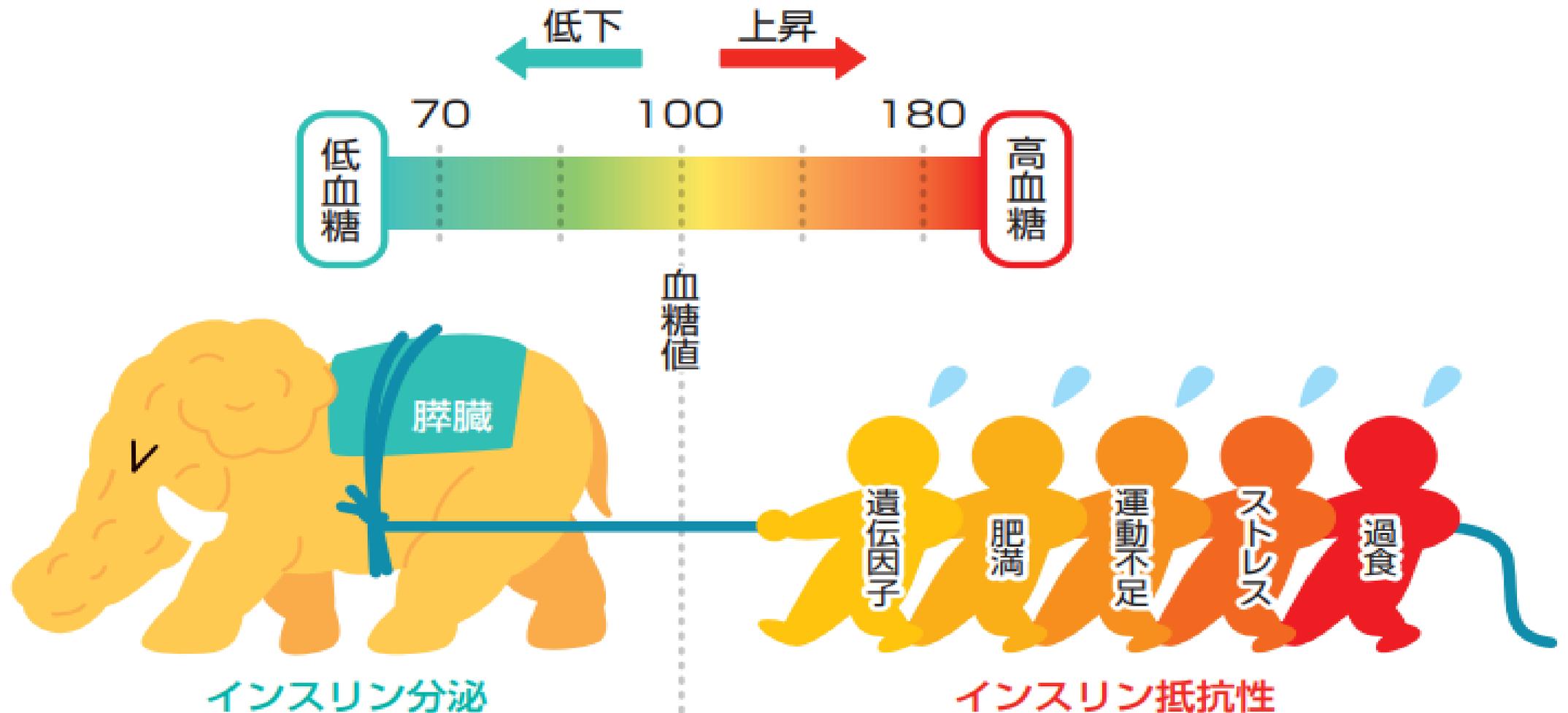
2025年1月15日 健康セミナー

宮崎江南病院 糖尿病看護認定看護師



糖尿病とは？

「インスリン」作用の相対的あるいは絶対的な不足により、
血中のブドウ糖（血糖）が増えた状態（高血糖）が続く疾患です



では、なぜ **血糖値が高い** ことがいけないのでしょうか？



有名人物にはある共通点があります。

藤原道長



糖尿病性網膜症

明治天皇



糖尿病性腎症

村田英雄



糖尿病性足壊疽

全身に生じる糖尿病の血管合併症

細小血管症

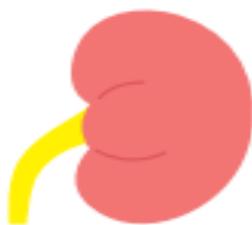
網膜症

成人失明原因の第 2 位

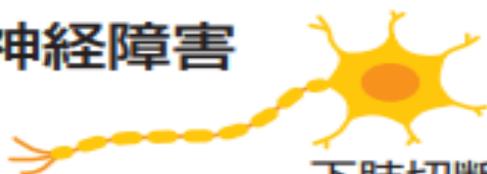


腎症

透析導入原因の第 1 位



神経障害



下肢切断原因の第 1 位

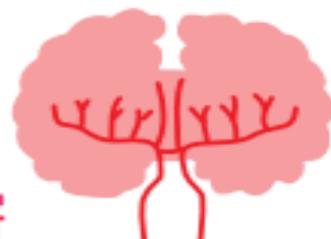
末梢動脈疾患



大血管症

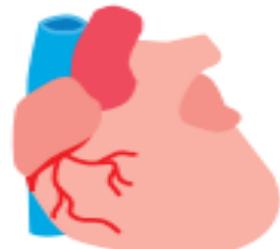
脳血管障害

非糖尿病に比べ 3 ~ 6 倍の頻度



冠動脈疾患

非糖尿病に比べ 2 ~ 4 倍の頻度



生活習慣



健康な体を維持するために必要なこと・・・

だれでも簡単にできる方法は？

なにか良い方法は？

一緒に考えてみましょう！



最近のサプリメントや広告の話題

- 病院から血糖値が高いと言われて、簡単に血糖値を良くしたいと思い、サプリメントの購入を考えています・・・
- よくテレビやラジオで宣伝している物って効果ありますか？
- 運動や食事療法などをしないで、血糖値が良くなっていると聞くので、値段が高いけど購入しようかな？

など患者さんや身近な方から質問される機会があります



気になっていた糖から解放され、今日もバッチリ！



最近、糖尿病患者が増えているらしい。糖尿病は、自覚症状はないが、放置すると合併症が起り、失明、透析、足切断などに至る恐ろしい病気だ。糖の恐怖から見事生還したAさん（56歳）に話をうかがってみた。

Aさん「糖のことが気になりだしたのは、健康診断を受けたときでした。ああ、とごとう俺にも来たか……という気分です、目の前が真っ暗になりました。そんなとき、友人から「いいよ」とすすめられたのが「グルコサガール」でした。1日1粒で、飲みやすい。飲み始めたら、体がシャキッとして、夜もよく眠れるようになりました。今日もバッチリで、私はもうこれが手放せませんね」

天然成分配合

純国産

150%増量（当社比）

おすすめ度



*薬を飲まれているかた、通院中のかたは、医師とご相談ください。

今なら
30%お得！

広告

気になっていた糖から解放され、今日もバッチリ!



- タイトルから糖尿病が良くなるようなイメージ
- 健康食品では、具体的な疾患名や「上がる」「下がる」などの具体的な効能を表示することはできません

気になっていた糖から解放され、今日もバッチリ！



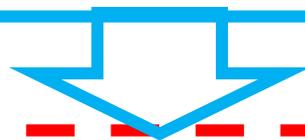
最近、糖尿病患者が増えているらしい。糖尿病は、自覚症状はないが、放置すると合併症が起り、失明、透析、足切断などに至る恐ろしい病気だ。糖の恐怖から見事生還したAさん（56歳）に話をうかがってみた。

Aさん「糖のことが気になりだしたのは、健康診断を受けたときでした。ああ、とうとう俺にも来たか……とうとう気分で、目の前が真っ暗になりました。そんなとき、友人から「いいよ」とすすめられたのが「グルコサガール」でした。

1日1粒で、飲みやすい。飲み始めたら、体がシャキッとして、夜もよく眠れるようになりました。今日もバッチリで、私はもうこれが手放せませんね」

- 恐怖心をあおるような言葉
- 「糖」＝「糖尿病」と表現し疾患を暗示させる
- 効果に関して具体的な数値はなくデータもない
- 作用とは無関係な体験が書いてある傾向が多い

- 成分表示があいまい「天然成分・純国産・増量」に惑わされない
- 新聞や雑誌のような形で載せられて、信頼性が高い雰囲気
- 必ず医師に相談ください
- 「お買い得」「先着〇名様限定」など購買意欲をあおるような表現



天然成分配合

純国産

150%増量（当社比）

おすすめ度



今なら
30%お徳!

*薬を飲まれているかた、通院中のかたは、医師とご相談ください。

広告

- 健康関連商品に興味があるという事は、
自身の健康意識が高く、すばらしい事です！
- みなさんの健康増進や維持のためにも もっと効果の高い方法があります。
- 無理なくできて、長く続けられることをかかりつけの病院の先生や医療者と相談しましょう。



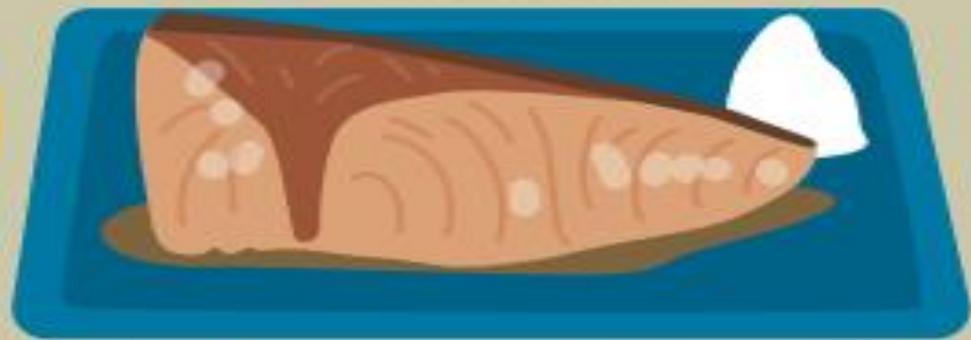
どんな順番で食べていますか？

炊き合わせ

しいたけ、にんじん、がんもどき、
レンコン、さやいんげん



ぶりの照り焼き



ご飯



酢の物

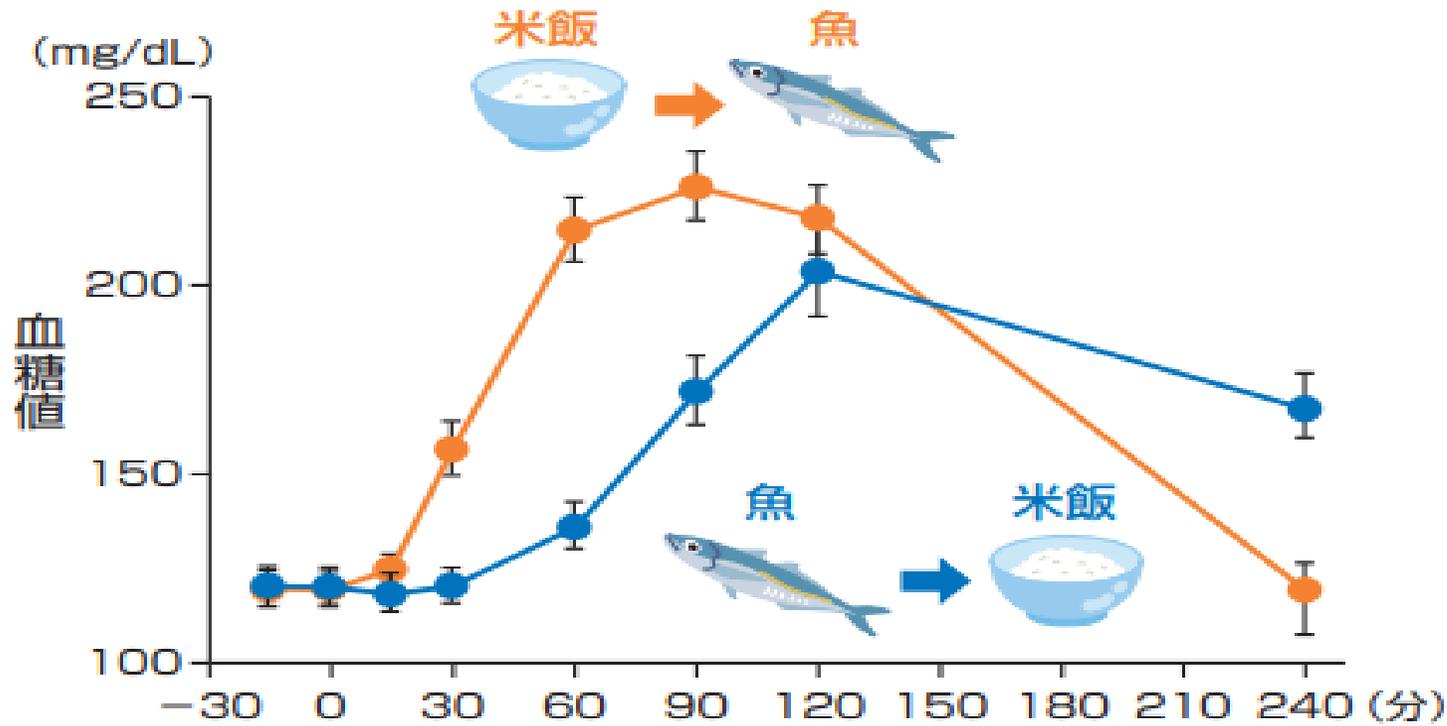
きゅうり、わかめ



みそ汁

豆腐、わかめ、しめじ

「食べる順番」 サプリいらずの健康法！



魚を先、ご飯をあとで食べるほうが、
ご飯を先、魚をあとで食べるよりも
食後の血糖値の上昇が緩やかになります



おかず（肉や魚、野菜など）を
1品先に食べ、そのあとは
三角食べをするだけでOK！

飲みものを砂糖なしに置き換えることで、 糖尿病リスクを減らせます

	置き換えの飲料		
	人工甘味料入りの飲料	水 (280g)	砂糖抜きのお茶かコーヒー (280g)
ソフトドリンク (336g) 	×	-14%	-14%
砂糖入りお茶かコーヒー (280g) 	×	-4%	-4%
砂糖入り乳飲料 (280g) 	×	-20%	-25%

ソフトドリンク：ソーダ、果汁入り清涼飲料など

砂糖入り乳飲料：ミルクセーキ、ホットチョコレートなど

砂糖入り飲料を砂糖なしに置き換えることで2型糖尿病発症のリスクを減らすことができます
人工甘味料入りの飲料に置き換えても、糖尿病発症のリスクを減らすことはできません

(O'Connor, L. et al. Prospective associations and population impact of sweet beverage intake and type 2 diabetes, and effects of substitutions with alternative beverages. Diabetologia. 58 (7), 2015, 1474-83. を参考に作成)

積極的な生活活動と坐位時間の短縮

●生活活動を積極的に行う

生活活動は、ウォーキングなどの運動に匹敵する効果があります



●坐位時間を減らす

座りがちな生活を送っている人は、まずは坐位時間を減らし、立つことから始めましょう



糖尿病の治療目標

健康な人と変わらない日常生活の質
(QOL) の維持、健康な人と変わらな
い寿命の確保

細小血管障害（網膜症・腎症・神経障害）および
大血管障害⇒動脈硬化疾患（冠動脈・脳血管・
末梢動脈）の発症、進展の阻止

血糖、体重、血圧、血清脂質の良好な
コントロール状態の維持





良い血糖コントロール習慣

食事

運動

薬





おしまいです

次は、おくすりについての話です。

