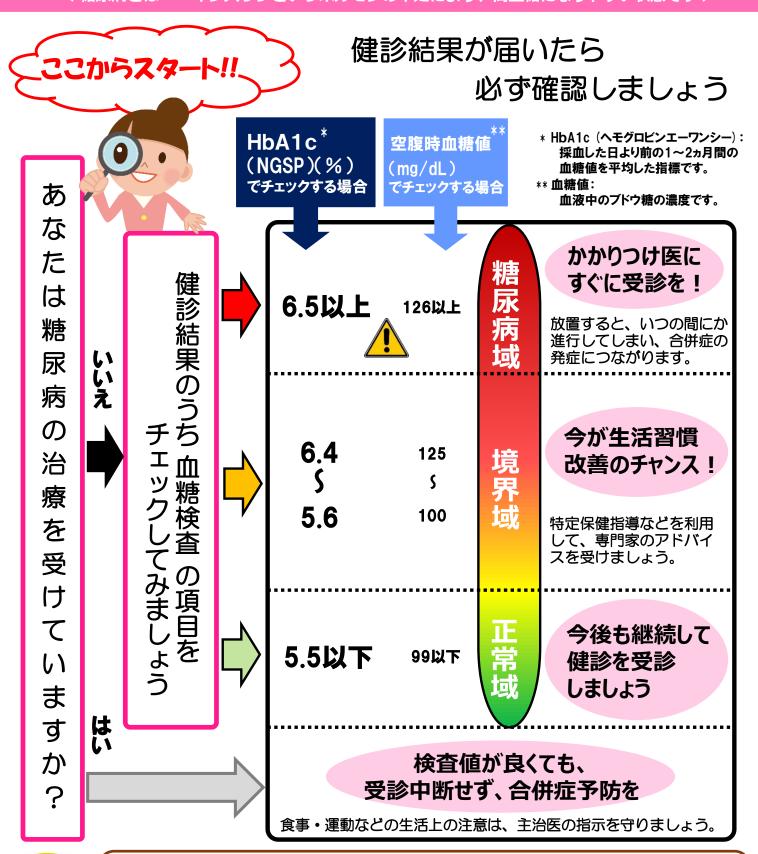
リーフレット 2

全受診者用

糖尿病について

< 糖尿病とは・・・ インスリンというホルモンの不足により、高血糖になりやすい状態です >





知っ得?情報 ~ ヘモグロビン(Hb)とHbA1cのちがいとは? ~

ヘモグロビンは、酸素を運ぶ赤血球の主役です。ヘモグロビンが少ない状態が貧血です。血液中のブドウ糖が多くなると、赤血球の中のヘモグロビンにどんどんくっつきます。ヘモグロビンとブドウ糖のくっつき具合の目安がHbA1cです。赤血球の寿命の関係で、最近1~2か月の間の血糖値の平均的な高さを反映しています。

血糖値を上げないために日常生活でできること

インスリンは体内で唯一血糖値を下げる働きをするホルモンです。

栄養・食生活のこと

●主食・主菜・副菜をそろえましょう

副翼

(野菜・海藻・きのご類)

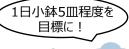


(ご飯・麺類・パン類など)

(肉・魚・卵・大豆製品)

(野菜の具だくさんで 副菜の1品に)

●食べる順番は野菜から





食物繊維は、食後高血糖を 抑える働きがあります。 主食より野菜を先に食べる と糖の吸収が穏やかになり ます。

●お菓子や砂糖入り飲料を控える



吸収が早い糖分を多く含み、 血糖値を上昇させます。 飲み物は、無糖のものを選び ましょう。

● 1日3食を同じくらいの量に分けて 食事時間を決めましょう



欠食、どか食い、夜の過食など では、血糖値の急上昇につなが り、インスリンを無駄遣いする ことになります。

● アルコールを飲みすぎない



お酒を飲むなら日本酒換算で1日1合 以下にしましょう。

<日本酒換算1合の目安> ビール (5度) 500 ml、焼酎 (25度) 110 ml、ワイン240 ml、ウィスキー60 ml

● 早食いをしない



早食いは肥満につながります。 よく噛んで時間をかけて食べましょう。

【参考文献】

- 日本糖尿病学会編:科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013. 南江堂, 2013.
- 2) 中村正和編:糖尿病の治療も予防も禁煙が大切です,2011.

肥満の方は減量を



内臓脂肪型肥満(メタボ)では、 糖尿病にかかりやすくなります。 「初期の糖尿病」かつ「肥満」とい われた場合は、体重を5%ほど減らす ことで、糖尿病が悪化するリスクを 半減できます。

からだを動かしましょう



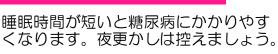
ウォーキングなどの有酸素運動を 週に合計150分以上行いましょう。 仕事・通勤などで日常的によく動い ている人は、動いていない人に比べ て、糖尿病にかかる危険性が約3割 低いことがわかっています。

※ 治療を開始された場合は、かかりつけ医にご相談下さい。

ストレス解消法をみつけましょう

精神的ストレスがある人は、糖尿病に かかりやすいことがわかっています。 適度な運動は、満足感や開放感、 リフレッシュ効果を得るのに 役立ちます。

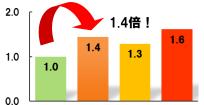
よい睡眠で糖尿病予防





禁煙しましょう

たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、 糖尿病にかかりやすいことがわかっています。



喫煙本数が多いほど 糖尿病にかかりやす く、禁煙するとリス クが低下します。

非喫煙者 喫煙者 20本未満 20本以上

自力で禁煙する以外に、禁煙補助剤や禁煙外来を利用 する方法があります。「楽に」「確実に」 「費用もあまりかからずに」禁煙することができます。



問い合わせ先