

糖尿病予防・改善について

～一緒に、糖尿病について考えてみませんか？～

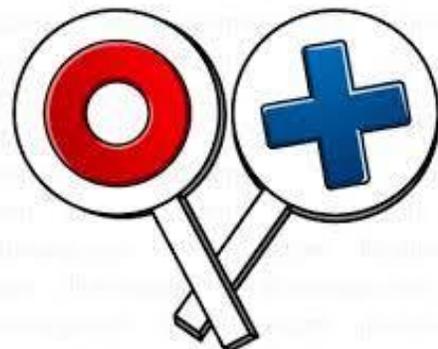
慢性疾患看護専門看護師 海老名 路代
糖尿病看護認定看護師 佐久間 暁美

糖尿病 クイズ

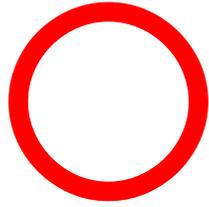
1問目

日本人の成人の5人に1人は
糖尿病の可能性がある？

○か×か??



答え



成人の5人に1人が糖尿病の可能性が 있습니다。



糖尿病



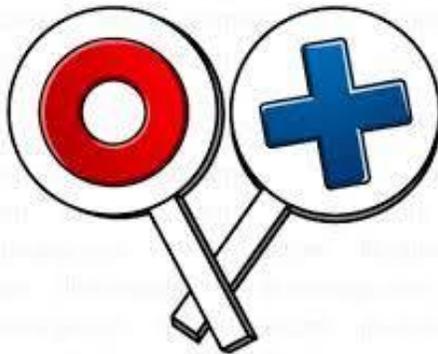
こんなに多いのに、偏見や誤解が多い？

「ぜいたく病だ」、「不摂生だから」、「中高年の病気」・・・

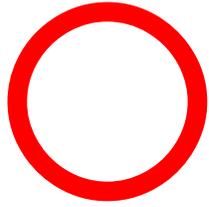
すべて誤解です！

2問目

「糖尿病」にはいくつか種類がある
○か×か??



答え



糖尿病は大きく2種類に分けられます。

1型糖尿病

インスリンを出す
膵臓の細胞が
壊されてしまう

2型糖尿病

インスリンの
作用不足が原因

1型糖尿病

原因はよくわかっていません。

一つには、免疫反応が正しく働かないことで自分の細胞が壊されてしまう(自己免疫が関わっている)と考えられています。

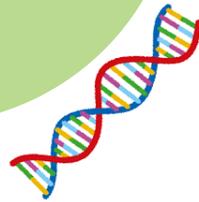
若い方を中心に幅広い年代で発症します。

インスリンが必要となることが多いです。



約90%が2型糖尿病です。

遺伝的
要因



日本人
の体質



が、大きく影響します

ストレス



過食



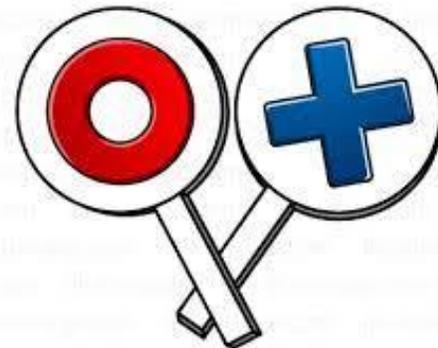
運動不足



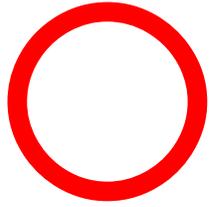
も、影響します

3問目

糖尿病は他の病気を引き起こすことがある。○か×か??



答え



血糖値が長い状態が続くと、血管が損傷を受け、様々な病気を引き起こします。腎不全など長期的に治療が必要なものや心筋梗塞など命を危険にさらすものもあります。

血糖値をコントロールして、合併症を予防、悪化を防ぐことが大切です！



糖尿病が引き起こす合併症

高血糖が続くと細い血管が障害され血流が悪くなり、特に細い血管が集中する場所に合併症が起こります。



し 神経
(神経障害)

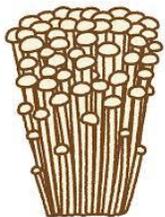


め 眼(網膜症)



じ 腎臓
(腎症)

高血糖が続くと太い血管で動脈硬化が加速します。動脈硬化が進むと血管にこびりついているプラークが剥がれ、血管に詰まり重要な臓器に障害を起こします。



え 壊疽
(エソ)



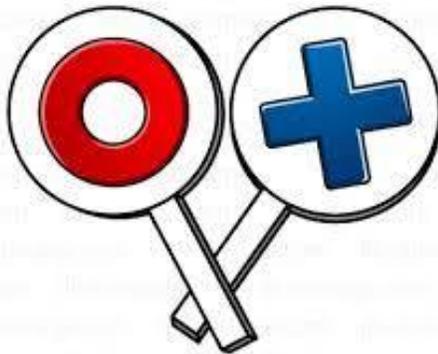
の 脳卒中
(脳梗塞・脳出血)



き 虚血性心疾患
(狭心症・心筋梗塞)

4問目

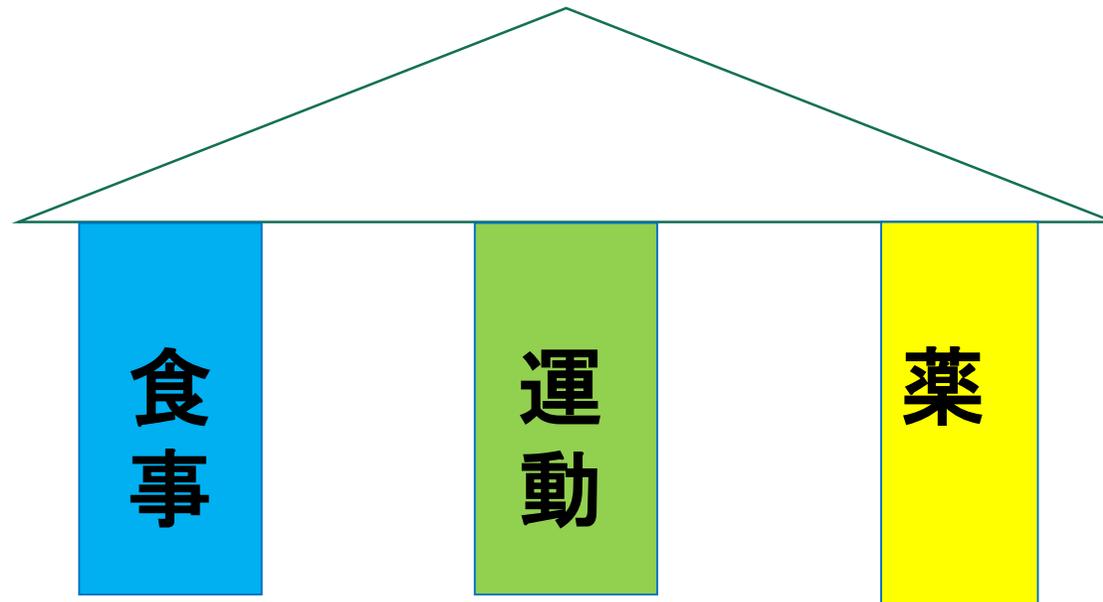
糖尿病の予防や治療は、
薬を飲んでいれば大丈夫
○か×か??



答え



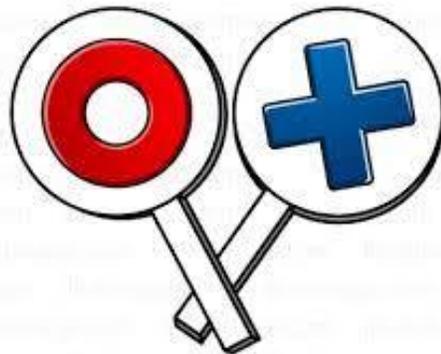
糖尿病の治療は、食事、運動、薬の3本柱が基本です。
糖尿病予防にも食事と運動が大事なポイントです。
1型糖尿病はインスリンが基本ですが、合併症予防、悪化防止のために、生活習慣への注意が必要です。



毎日のセルフチェック、
定期受診や健康診断で
自分の状態を確認すること、
生活習慣を整えていくことが
大切です。

5問目

糖尿病の食事療法は、好きな食べ物を食べることができない。○か×か??

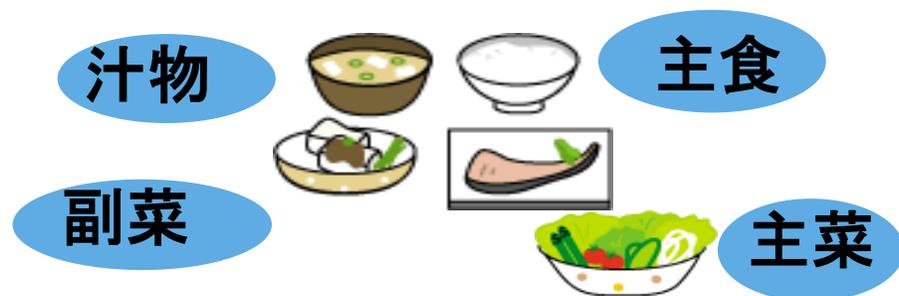


答え

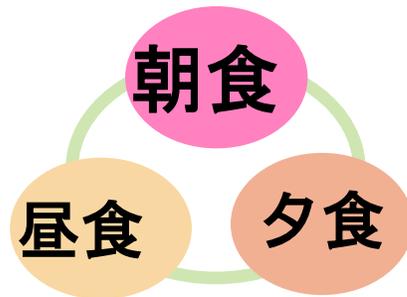


糖尿病の食事療法は基本的には食べたらいけないものはありません。量、バランスの調整がコツです！
ただし、合併症の状況により制限が出ますので、受診の際に相談してみましょう。

バランスの良い食事



1日3食摂取



食物繊維をしっかり摂取



アルコール
甘味は控えめに



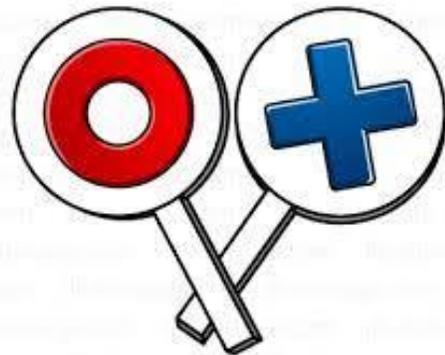
よく噛んで
時間をかけて
食事を楽しむ



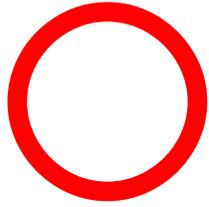
6問目

体を動かすことによって血糖直を下げるのに効果的な時間は食後1～2時間である。

○か×か??



答え



食事をとると血糖値が上がります。通常1～2時間後に血糖値がピークとなります。この時に体を動かすことにより、筋肉への糖の取り込みが高まるため食後高血糖の抑制、インスリンの節約、肥満防止が期待できます。



日常生活での運動のすすめ

■日常生活に自然に組み込もう

「チリツモ」「ちょこまか」が成功の秘訣

忙しかったって、工夫できるのだ

通勤中・通勤前後の「チリツモ」



自宅から駅まで
早足で歩く

ゆっくり歩くより早足のほうが運動効果が高いので、できるだけ速く歩く。

電車では
なるべく立つ

つま先で立つと全身運動に。

自宅の一駅手前で
降りて歩く

何かと忙しい朝は難しくても、帰宅の際は一駅分余分に、早足で歩こう。

空いた時間の「ちょこまか」



出勤前後に歩く、
軽い体操をする

出勤前後に10分でも歩く時間を作る。歩く時間がないときは、軽い体操を。

夕食後に体を動かす
習慣を付ける

リラックスできる夕食後に、テレビを見ながらでもストレッチや軽い筋トレを習慣付ける。

洗車や掃除などで
積極的に体を動かす

洗車や床みがき、家庭菜園の手入れなどは立派な身体活動。

勤務時間中の「ちょこまか」

階段を利用する
長い距離の場合は途中までも、階段を使おう。



$\frac{3}{2}$

座ったままでも運動する

お尻の筋力アップ
イスに深く座って、脚を閉じたまま軽く持ち上げ、6~10秒間キープ。

足の筋力アップ
足の裏が床面と平行になるように上げ、クロスさせて上の足は下に、下の足は上に向けて力を入れて、6~10秒間キープ。

昼休みに歩く
昼食は少し遠くの店まで歩いて食べに行ったり、食後に散歩したりして、歩数増を心掛けよう。



家事の最中の「チリツモ」



洗濯物を
高い位置に干す
手を上げ、伸びをするストレッチになる。



洗い物をしながら
足を肩幅より少し広めに開き、かかとをおしりに向けて交互に蹴り上げると脚部の運動に。



毎日買い物で歩く
まとめ買いをやめて、買い出しを日課に。早足で歩くと運動効果がぐんとアップ。

日常生活でも、ちょっとした工夫でちょこまか動きましょ。ちりも積もれば山となります。

★ 気づいた時がはじめ時 ★

糖尿病の予防・改善のためにできることを始めてみましょう！
今出来ていることがあれば続けてみましょう！

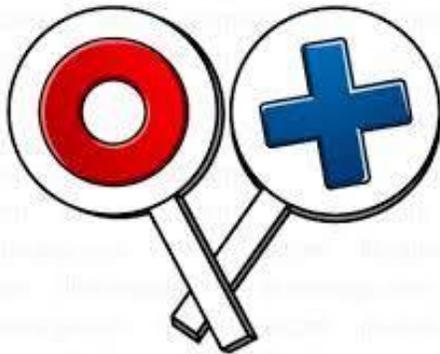
例えば…
毎日体重を測る
歩数を測定する
おやつを週一回にする
腹8分目にする …など



※取り入れやすいものをまずやってみましょう

7問目(超難問)

糖尿病を克服するのに重要なことは？



糖尿病を克服するのに重要なことは・・・

発症予防

早期診断

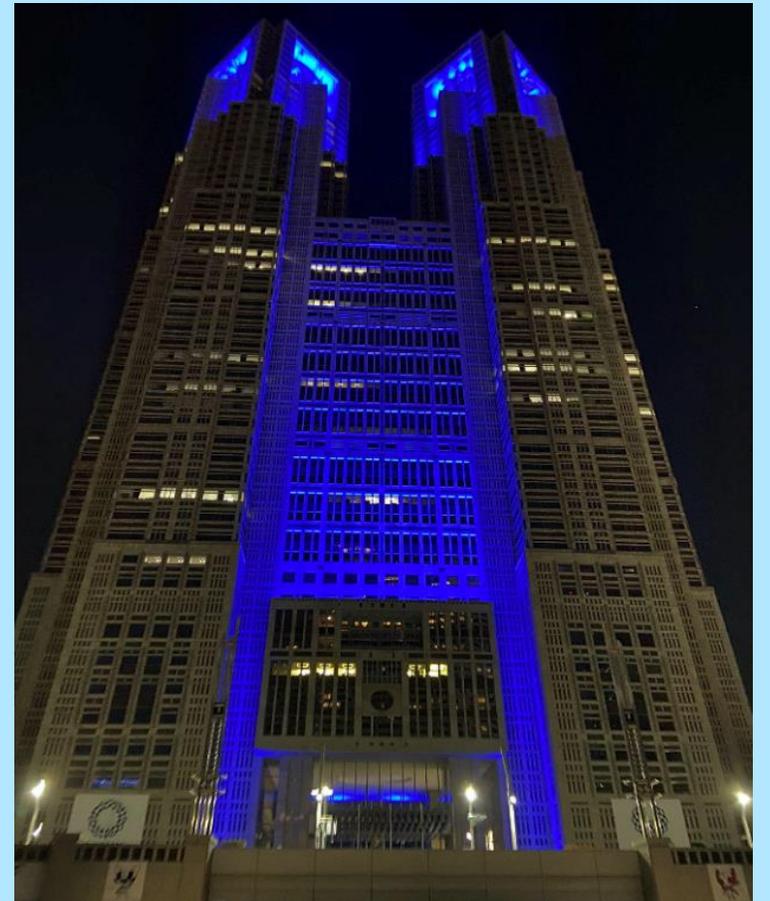
適切な
治療継続

周りからの理解とサポートが不可欠

11月14日は世界糖尿病デー

「糖尿病との戦いのため団結せよ」というキャッチフレーズとともに世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンが推進されています。

世界糖尿病デーのシンボルカラーはブルーです。東京都庁(2020年11月14日撮影)もブルーにライトアップされました。



★ まとめ ★

糖尿病は色々な要素により発症し、治療方法や気をつける点も異なる部分があります。
糖尿病に偏見や誤解をもたないこと、自分や大切な人に必要なことを知ることが第一歩です。

糖尿病は深刻な症状につながるがありますが、
しっかり対処すれば克服出来る病気です。