
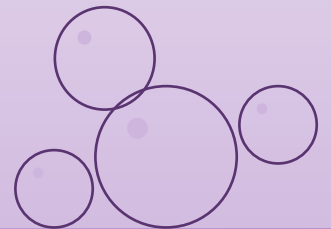
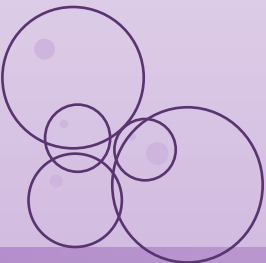




糖尿病と日常生活



いわて糖尿病療養指導士
3病棟看護師 及川 静香



糖尿病の多い年齢・原因は？

男性：40歳以上 女性：50歳以上

- 原因
- 1.人間関係や仕事上でのストレス
 - 2.不規則な食生活
 - 3.栄養が偏った外食のとりすぎ
 - 4.暴飲暴食
 - 5.糖分の多い清涼飲料水の飲みすぎ
 - 6.マイカー通勤などによる運動不足



どのように改善すれば良い？

仕事が忙しくて、不規則な食生活や、運動ができない生活をおくりがちです



少しの工夫と、心がけでライフスタイルを少しずつ変えていくことは難しいことではありません

2型糖尿病とは？

- **2型糖尿病は膵臓から分泌されるインスリンの量や、作用する力が不足して起こる病気です**
- **インスリンを分泌する量が欧米人に比べて少ない日本人が、欧米化した食生活や食事を多く摂り過ぎると、糖分の処理が追いつかなくなり血糖値は上がり続けます**
- **この状態が休むことなく毎日続けば、必然的にすい臓のインスリンを分泌する力はさらに衰えてしまいます**

食生活をみなおしましょう

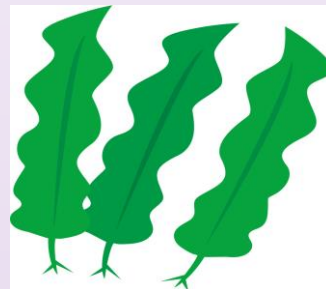
- **糖尿病治療の基本は食事療法です**
- **食事療法の基本的な考え方は、カロリーを必要以上にとらないようにすることです**
- **バランスのとれた栄養を1日の必要量のカロリーでとることで、すい臓の負担は軽くなり、すい臓の十分な能力は回復されます**
- **これは、糖尿病でない人にとっては、糖尿病の効果的な予防法にかわります**

食事のポイント 1



- 朝・昼・晩の食事をきちんととりましょう
- コーヒーや紅茶にはなるべく砂糖は入れないようにしましょう
- 職場での昼食は、なるべく弁当を持参しましょう
- 外食をするときは、和食や和風の定食をとる機会を多めにしましょう
- バター、マーガリンやドレッシング、揚げものや油炒めなどはカロリーが高いので注意しましょう

食事のポイント 2



- 味つけが単調になりがちであれば、調味料や香辛料、ハーブ類などバリエーションをかえることで飽きのこない食事になります
- 野菜、海草、玄米、麦ごはん、キノコ類などから食物繊維を積極的にとりましょう
- 主菜をとりすぎる場合が多い方は、おかずの量に注意しましょう

飲酒するときの工夫



- **アルコールは血糖を調節するホルモンであるインスリンの分泌や働きを妨げて、血糖コントロールを悪くします**
- **アルコールが入るとついつい食べすぎて、肥満の原因や糖尿病を悪化させることにつながります**
- **お付き合いでお酒を飲むときは、セルフコントロールをしたうえでほどほどに楽しみ、つまみは油っぽいものを避け、豆腐や野菜類などを選びましょう**

続けられる運動をしましょう

- **運動は高血糖を改善して、合併症の予防にも役立ちます**
- **定期的に長く続けられることが秘訣です。自然の中で風景を堪能しながらのウォーキングや楽しく続けられるスポーツなど、自分にあった運動の方法を探してみましょう**

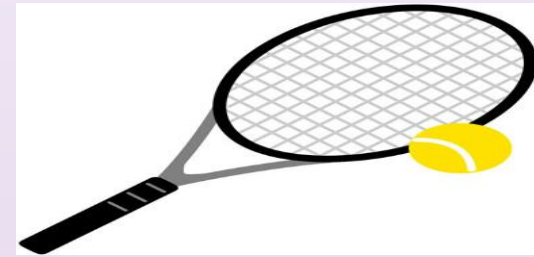


運動のポイント 1



- 軽い運動からはじめ、少しずつ運動量を増やしましょう
- 体調にあわせ、無理をしないようにしましょう
- なるべく毎日できる運動を選びましょう

運動のポイント 2



- ゲーム性のあるゴルフ、テニスなどのスポーツをとり入れるのもよいでしょう
- 準備運動と整理運動は、体にこれから動く心がまえや動いたあとのクールダウンとしてとても大切です。運動の前後には、必ず行うように心がけましょう



ストレスをためない



- 人間は、ストレスを受けると血糖値が急激に上昇します
- 「友人とのおしゃべりや趣味を楽しむ」「リラックスして心と体を休める時間をもつ」などのストレスをためない方法を探してみましょう

十分な睡眠をとりましょう

- 睡眠は1日の疲れをリセットさせ、心身を健やかに保つための重要な役割を担っています
- 日々の仕事や付き合いなどで睡眠習慣がみだれがちになります。忙しい中でもゆっくと眠る時間をとるように心がけましょう



お口の清潔について



- 糖尿病になると、唾液の分泌量が低下し口の中が汚れやすくなって口臭がきつくなります
- 感染に対する抵抗力も弱くなるため、歯周病から重症の感染症を引き起こす危険性もあります
- 糖尿病の人は特に口腔ケアをしっかりと行い、歯科での定期的な検診も行いましょう

足の手入れを怠ると・・・

神経障害による発見の遅れと、症状の過少評価

適切な処置をせずに放置



切断

抵抗力が低下し感染症にかかりやすく悪化しやすい

血流障害による治療の遅れ



足を守るために

1. 毎日足をチェック

- 寝る前など、毎日明るい場所で足をよくみましよう
- 足の裏側は手鏡にうつしてみたり、目の悪い方は、周りの人にみてもらいましょう



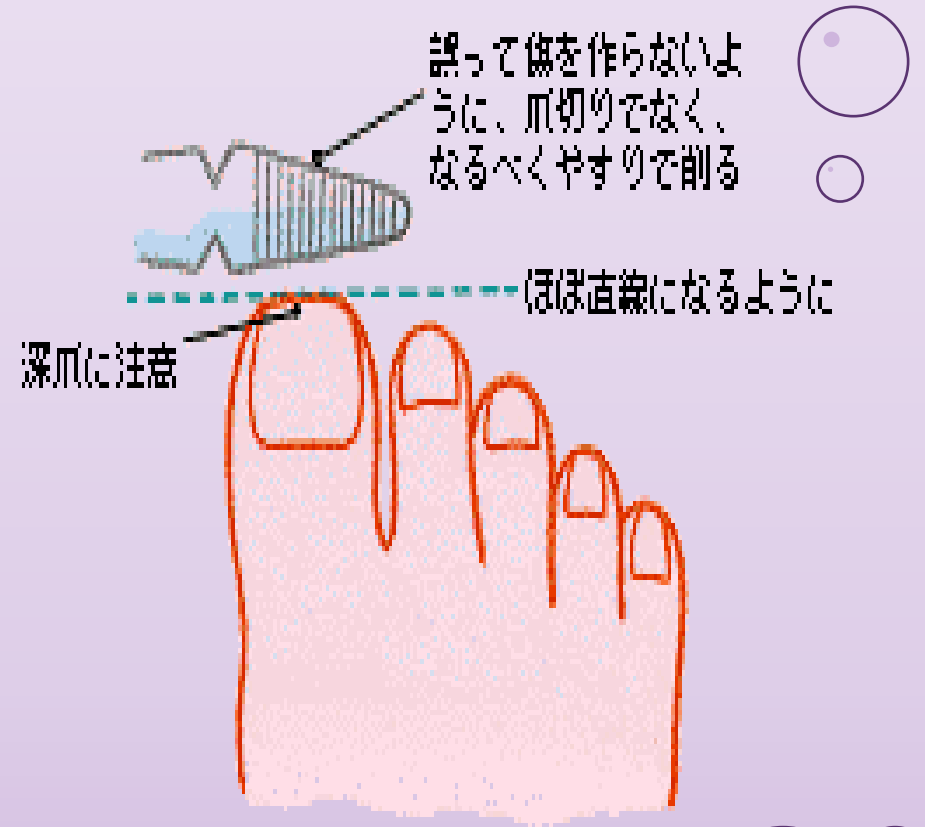
2. 入浴時のポイント

- 湯ぶねに入る前には、必ず手で湯加減を確かめましょう
- やわらかいタオルやスポンジで、足の裏や指の間もていねいに洗いましょう
- 足がふやけるほどの長風呂はやめましょう
- 入浴後は水分をしっかりと拭きとり、クリームを塗って皮膚が乾燥しないようにしましょう



3. 爪の手入れも大切

- 伸びた爪はケガのもとなので、こまめに手入れをしましょう
- 深爪をしないように注意しましょう
- 硬くて切りにくい爪は、無理に自分で切らずに医師や看護師に処置してもらいましょう



ご清聴ありがとうございました

