

集団栄養指導のご案内

日時 8月4日(水曜日) 14時から(1時間程度)

場所 1階機能訓練室にて

内容 テーマ 健康を守るための食事

(糖尿病について2<食品交換表の使い方①>

*参加ご希望の方は、外来看護師までお願いします

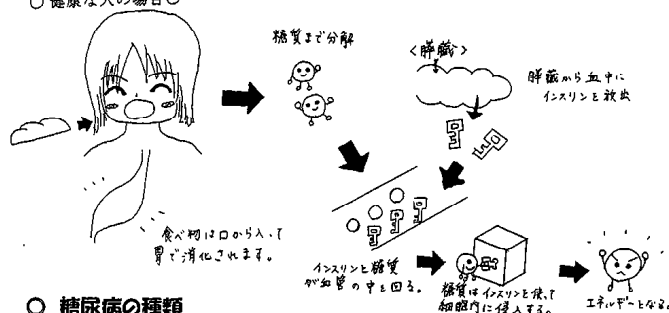
<前回内容> 糖尿病について①～糖尿病とは～

○ 糖尿病ってどんな病気？

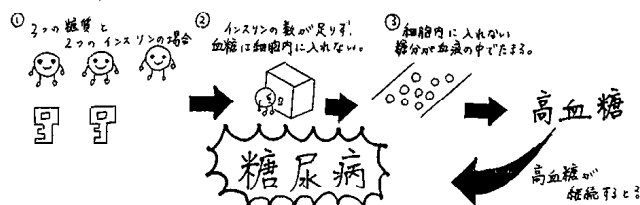
糖尿病とは、血液中に含まれるブドウ糖(血糖)の量が異常に多くない、その状態が続いてしまう病気です。

○ 血糖が上がる仕組み

○ 健康な人の場合○



○インスリンの量が足りないとき○



*インスリンとは

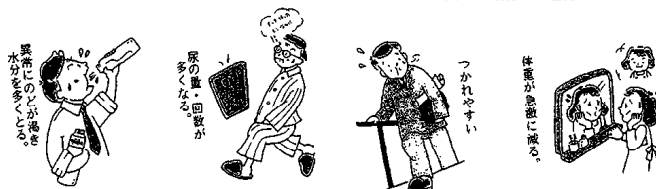
インスリンは膵臓で作られ、全身の細胞に血液中のブドウ糖を取り込ませ、ブドウ糖がエネルギー源となるよう助ける働きがあります。

○ 糖尿病の種類

- ・ 1型糖尿病…インスリンの分泌が全くなってしまう。インスリン療法が絶対必要。
- ・ 2型糖尿病…生活習慣の乱れや肥満、遺伝などによりインスリンが不足したり効きが悪くなる。40歳以上に多いが若い人にも増えてきている。
- ・ その他の糖尿病…遺伝子異常や、他の病気に伴って起こるもの、薬剤による糖尿病など。
- ・ 妊娠糖尿病…妊娠をきっかけに発症あるいは妊娠中に初めて発見された糖尿病。

○ 糖尿病の病気の症状・糖尿病は、症状が気付かないことが多く、そのため放置してしまい、知らない間に合併症に進行してしまうこともあります。

- ・ のどが渇きやすい
- ・ 水分をたくさん飲む
- ・ トイレに行く回数が多くなる
- ・ だるい、疲れやすい
- ・ よく食べるのに体重が減る



○ 主な合併症

三大合併症★糖尿病性神経障害・糖尿病性腎症・糖尿病性網膜症★

その他…動脈硬化・脳血管障害・心筋梗塞・糖尿病足病変

○ 糖尿病の治療の3本柱

・食事療法・運動療法・薬物療法

○ 糖尿病の食事療法とは

・糖尿病食=健康食

*糖尿病の食事療法は、正しい食習慣とともに過食を避け、偏食せずに、規則正しい食事をする事です。合併症を防ぐために大変役立つと共に、健康で長生きするための食生活の原則でもあります。つまり、糖尿病だから、特別な食事があるのではなく、糖尿病食はバランスのよい健康食といえます。

★食事のポイント

①エネルギーをコントロールする

②いろいろな食品で栄養バランスをとる

*栄養素をバランスよくとることで、体の様々な働きを円滑にし、感染症や動脈硬化などの合併症になりにくくします

③規則正しく毎日続ける

* 3食の食事を規則正しいタイミングで食べる

* 欠食をしない

* 毎日、規則正しく続ける