

糖尿病教室だより

糖尿病患者さまの日常において

日常生活を送るとき、参考にさせていただければ幸いです。

★体重をマネージメント

急激な減量はリバウンドしやすいと言われています。

生活習慣、食習慣を無理なく改善し、ゆっくりと確実に体重を落とすことがポイントです。3kgの体重減少で内臓脂肪が減少し、血糖値・脂質代謝が改善します。

ワンポイント

- ・ノートをつける（食事や体重の記録）。
- ・スキマ運動を心がける・・・万歩計はどうでしょう。
- ・毎日鏡で全身をチェックする。

★夜はよく眠れますか？

糖尿病と睡眠の間には深い関係があると言われています。

合併症による神経障害や高血糖による多飲多尿、うつ症状。

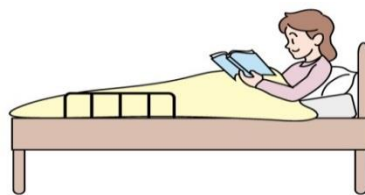
睡眠時間が不足すると耐糖能異常が多いことが報告されています。

不眠症をはじめ睡眠障害の原因としては、環境因子（音・光）、加齢、生活習慣（就寝前のカフェイン摂取や飲酒）ストレスなどがあげられます。

そのタイプは？

- ・入眠障害：寝付きが悪い
- ・中途覚醒：夜間に起きてしまう
- ・早朝覚醒：朝早く起きてしまう
- ・熟睡障害：寝ていてもぐっすりと寝た感じが得られない

etc



裏へ続く

※人間生活において、睡眠障害の改善は必要なことです。良好な睡眠を得るには、睡眠薬を適切に使用することが大切です。医師や薬剤師に相談してみるのもよいと思います。

★糖尿病連携手帳を活用しましょう。

検査値や治療内容、合併症の検査所見などが記録でき、地域連携パスとして病診連携の役割を担う手帳です。毎月の検査や定期的な合併症検査の結果、を記入し、自己管理に優れた効果を発揮する手帳です。



★低血糖について

血液に含まれる糖（ブドウ糖）は、生きるために欠かせないエネルギー源です。血液に含まれる糖の量は、一般に100mg/dlを中心として維持されています。しかし、糖尿病患者さんはこの量を一定に維持することができません。血液中の糖の需要と供給のバランスが崩れ、糖が増えすぎると「高血糖」に、逆に糖が少なくなりすぎると「低血糖」になってしまいます。バランスを上手く取っていくことが大切になります。

低血糖の症状は個人差がありますが、低血糖の症状を感じたら直ぐにブドウ糖を10gあるいは砂糖20gをとるか、同等の糖分を含む市販飲料を飲みましょう。また、低血糖はいつ起こるか分からないので、ブドウ糖をつねに携帯しておくことが大切です。

家族にも低血糖の症状や対処法を覚えてもらいましょう。

