



ゼロから始める!

▶▶▶ 糖尿病とからだとの関わり

監修: 横浜市立大学 内分泌・糖尿病内科学 教授 寺内 康夫 先生

糖尿病と診断されて、どのように感じましたか?

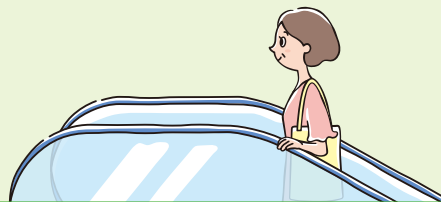
これから糖尿病治療をスタートするにあたり、まずはあなたの生活習慣を見直してみませんか?



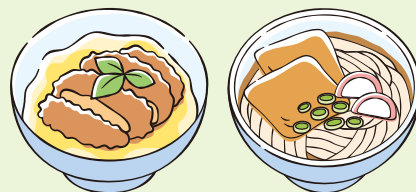
甘いコーヒーやジュースなどをよく飲む



階段をあまり使わない



丼ものや麺類だけで
お昼を済ませてしまうことがある



一日座りっぱなしの日が多い



タバコ、お酒をたしなむ



まずは改善できる項目をひとつ、かかりつけ医と相談して決めてみましょう!

こんな症状ありませんか？

こちらに記載しているのは糖尿病の主な症状ですが、
このような症状に気づいたことはありませんか？



のどが渇く



水分をたくさん摂る



おしっこがたくさん出る

その他の
症状

お腹がへる

からだがだるい

目がかすむ

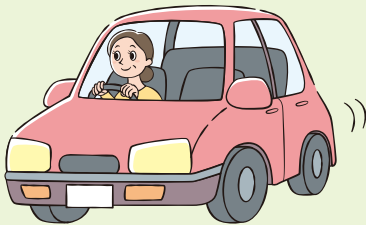
手足がしびれる

陰部がかゆい

日本糖尿病学会 編・著：患者さんとその家族のための糖尿病治療の手びき2017 改訂第57版，
p. 4, 日本糖尿病協会・南江堂 2017より改変

見直してみましよう、あなたの生活

気がつかないうちに、ついつい偏った生活になってしまっているかもしれません。
あなたの暮らし、一度見直してみませんか？



近くても車移動



不規則な生活



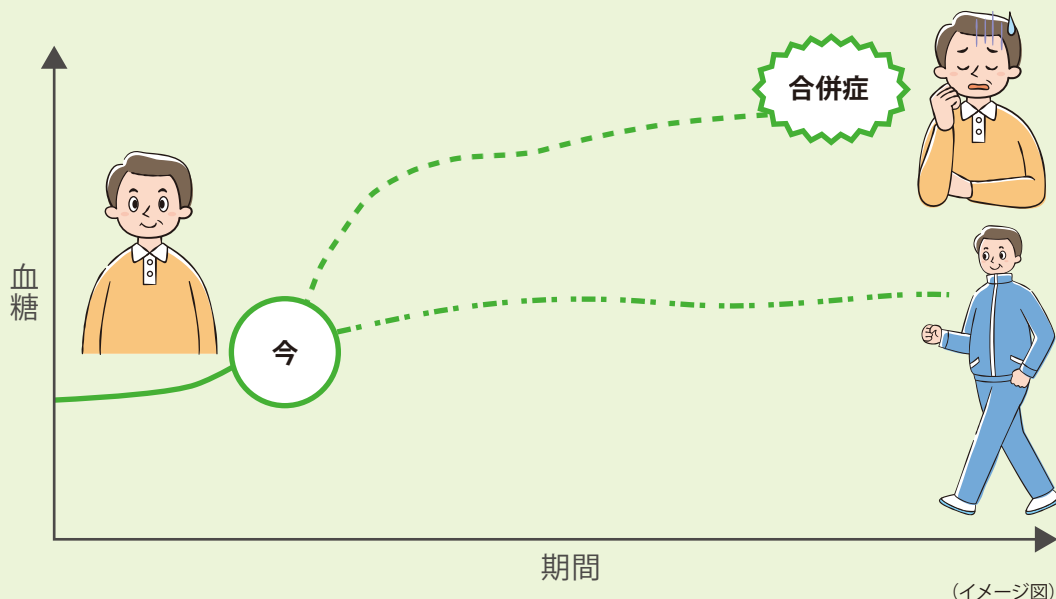
周りにお菓子がたくさん



運動を全くしない

糖尿病治療、今が分かれ道です！

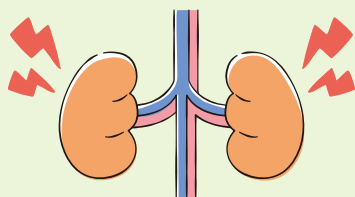
血糖が高い状態でそのままにしておくと、「合併症」がおきてしまう危険性が高まります。



適切な治療を開始し、それを継続的に続けていくことで、合併症がおきたり、進行したりしてしまうのを防ぐことができます。

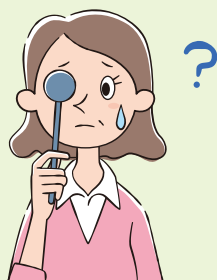
三大合併症とは？

糖尿病腎症



- 腎臓の機能が低下する
- 腎不全になると人工透析が必要になる

糖尿病網膜症



- 目の網膜に障害がおこる
- 失明するおそれがある

糖尿病神経障害



- 手足の感覚が鈍くなる
- しびれや痛みがおこる

参考：日本糖尿病学会 編・著：患者さんとその家族のための糖尿病治療の手びき2017 改訂第57版，p. 23-34，日本糖尿病協会・南江堂 2017
日本糖尿病協会 編：糖尿病連携手帳 第3版，p.30-33，日本糖尿病協会 2017

このような合併症を防ぐためにも、
今からさっそく食事・運動療法や薬物療法を始めましょう！

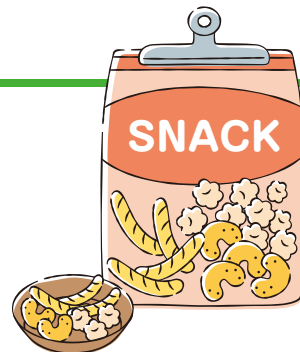


ワンポイント生活改善

おやつを食べたいとき

■ おやつは少な目に!

どうしてもおやつが食べたいときは「少な目」を心がけましょう。また、夕食後は避け、おやつを食べたあとは買い物に出かけるなど、運動とセットにするようにしてみましょう。



買い物に行ったとき

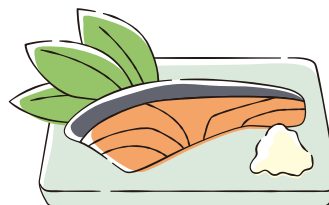
■ 献立に迷ったら、野菜で一品!

食物繊維の代表格といえば野菜です。また、海藻、きのこ、こんにやくにはカルシウムや食物繊維などが多く含まれています。



■ 週に何度か、お肉→お魚にチェンジ!

たんぱく質であるお肉やお魚を食べることは大事ですが、中には脂質を多く含む食品もあります。

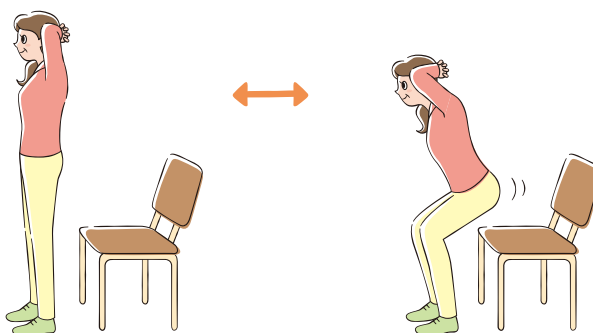


おうちの中で

■ イスを使ったスクワットで骨格筋・筋力アップ!

スクワットはレジスタンス運動(筋力トレーニング)の代表格でもあり、全身の筋力、特にお尻や太ももの筋肉を鍛えることができます。

回数はかかりつけ医とご相談のうえ、ご自身の健康状態に応じて行ってください。



足を肩幅に開いて立ち、お尻をうしろに突き出すイメージで腰を下ろします。

正面の遠くの方を見ながら、重心を中心におき、イスから立つ・座るを繰り返します。