

# Health

ADVICE

松永看護師の

くらで病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです

## 調子はいかが？

くらで病院 ☎ (42) 1231



糖尿病とはどのような病気ですか？  
対策などあれば教えてください。(50歳男性)

### 糖尿病とは、どのような病気？

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが不足したり、働きが悪くなったりするため、血液中のブドウ糖の量(血糖値)が多くなる病気です。

私たちが活動するために必要なエネルギー源となるブドウ糖は、特に食事により増える、インスリンの働きによって一定量に保たれるようになっていきます。しかし、インスリンがうまく働かず血糖値の高い状態が長い期間続いてしまうと神経や目、腎臓に障害を起したり、動脈硬化が進んで命を脅かす脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしたりします。

生活習慣が大きく影響する

糖尿病の治療は、食事や運動を基本としています。そして高血糖が続くとお薬が加わります。

普段から高血糖を予防するための食事や運動を取り入れて、健康的に生活できる期間(健康寿命)を少しでも延ばしたいものです。

### 食事について

栄養バランスを考え、適正なエネルギー量を摂取してください。また、食べすぎに注意し、次の点に気を付けながらできるだけ3食を規則的に食べるように心がけましょう。

- ・ 腹八分目の量を目安とする。
- ・ 食品のカロリーを知る。
- ・ 食物繊維を多く含む食品(野

菜、海藻、きのこなど)をとる。

・ ゆっくりよく噛んで食べる。

・ 料理を作りすぎない。量が

多い時は無理せず残す。

・ 茶碗は小ぶりのものを選び、

食べすぎない。

・ ひとり分ずつ、小皿に取り

分ける。

・ 汁物で満腹感を得る。

・ 素材の味をいかした薄味料理にする。

・ ローカロリーのマヨネーズ

やドレッシングを選ぶ。

・ 夜食や間食を控える。

### 運動について

運動をすることでインスリンの働きを高め、血液中のブドウ糖を消費し、血糖値を低下させます。また、筋力アップは活動

の幅を広げます。「いつでも、どこでも、一人でも」できる運動を日常生活の中に取り入れることをお勧めします。

次のような工夫で普段の生活の歩数を増やしてみませんか。自分の体調に合った方法を選びましょう。

・ 少し遠回りをして歩く距離を増やす。時折、早歩きを取り入れる。

・ 歩数計をつけて1日の歩数を気にする。家族や友人と一緒に楽しむ。

・ エレベーターは使わず階段を利用する。

・ テレビを見ながら足踏みやストレッチをする。

運動と食事を普段の生活から気を付けることで糖尿病の予防になります。



【アドバイザー】

松永京子・まつながきよこ・産業医科大学病院を経て、2023年4月よりくらで病院に勤務。  
糖尿病看護認定看護師、日本糖尿病療養指導士、福岡県糖尿病療養指導士。

糖尿病は、インスリンの不足などにより血糖値が高くなる病気です。普段の食事と運動によって予防することができます。