



外来糖尿病教室 2020 年度のスタートです。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、残念ながら 3 月の教室は中止とさせていただきます。糖尿病の方は感染症にかかると血糖コントロールが悪くなり、また重症化することも少なくありません。マスクや消毒薬の入手が困難な状況ですが、こまめな手洗い、うがいに加え、規則正しい生活習慣、十分な休息、バランスの良い食事、これも必要な予防策です。マスクをしているから安心というわけではありませんし、自分の身は自分で守るしかないので。とにかく早くコロナ終息することを願うばかりです。

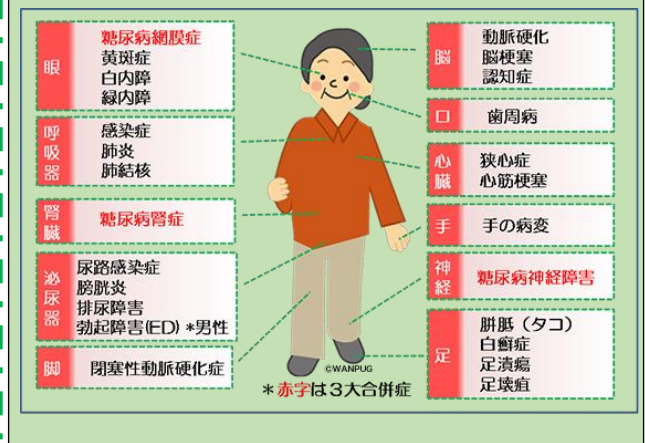


## ??糖尿病ってどんな病気??

糖尿病の種類は、大きく1型糖尿病と2型糖尿病、妊娠糖尿病、特定の原因で起こる糖尿病の4つに分類されます。

私達の体の中ではインスリンというホルモンが働き、血糖値を調整しています。糖尿病はインスリンが分泌されなくなったり、分泌が低下したり、インスリンの効きが悪くなったりすることで血糖が高い状態になります。血糖が高い状態が続くと血管を傷め、様々な合併症を引き起こします。糖尿病は血管の病気で、怖いのは合併症なのです。

## 糖尿病の合併症って何?



## 悪玉コレステロールに注意

脂質異常症は、糖尿病大血管疾患の危険因子です。悪玉コレステロールと呼ばれる LDL コレステロールの値が高いと動脈硬化が進みやすくなります。一次予防の目標値は LDL コレステロール 120mg/dl 未満、冠動脈疾患にかかったことがある人の二次予防の目標は 100mg/dl 未満とされています。

### 食事のポイント

①コレステロールの摂取を控える。(300mg/日以下)

多く含まれる食品を控えましょう。



②飽和脂肪酸(乳製品や肉類)の摂取を控える。

また一価不飽和脂肪酸(オリーブ油など)やn-3系脂肪酸(魚など)の適量摂取を心掛ける。

③食物繊維を積極的に摂る。(野菜は 350g/日、きのこや海藻類も積極的に食べましょう)

有酸素運動とレジスタンス運動の併用はそれぞれの運動単独よりも効果的に糖尿病を改善させることが報告されています。

**有酸素運動**: ウォーキング(速歩)・ジョギングなどのできるだけ大きな筋肉を使用する運動。全身運動。

**レジスタンス運動**: 腹筋、ダンベル、スクワットなどおもりや抵抗負荷に対して動作を行う運動。



## やってみよう 運動療法

### 次回の糖尿病教室

4月11日(土)

10:00~11:00

「メタボより怖いサルコペニア肥満?」

(サルコペニア・メタボリック・フレイル)

