あ

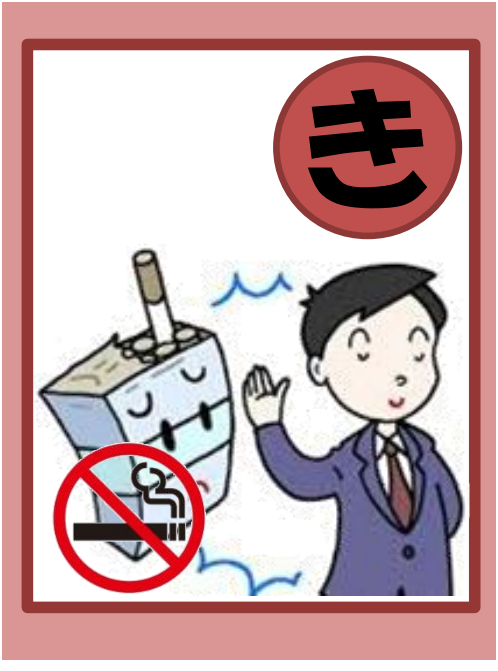
い

解説：
インスリンは血糖値を下げてくれる唯一のホルモンです。
この治療をされている方は、膵臓からインスリンが全く出ないか、ごくわずかしか出ないので、打たなかった場合には高血糖になってしまい危険です。
インスリン治療中の方は忘れずに打ちましょう！

解説：
足を毎日確認する事は、糖尿病患者さんにとってとても重要な事なのです！

足の傷が原因で
感染→壊疽→切断
という方も少なくありません。
異常があった場合には、病院に迷わず行きましょう！

か
○○
眼科


き

解説：
喫煙は咽頭がん、肺がんをはじめとする多くのがんや呼吸器疾患、胃・十二指腸潰瘍の発病や脂肪に関係する事が明らかにされています。
他にも血圧の上昇、悪玉コレステロールの増加など喫煙はお勧めできません。

解説：
糖尿病の合併症の一つに糖尿病性網膜症があります。
「眼は見える・問題ないと」自己判断で眼科に行かずに放っておくと、知らない間に悪化して、失明してしまいます！
早期発見、早期治療のためには眼科での定期的な眼底検査が必要ですよ！！

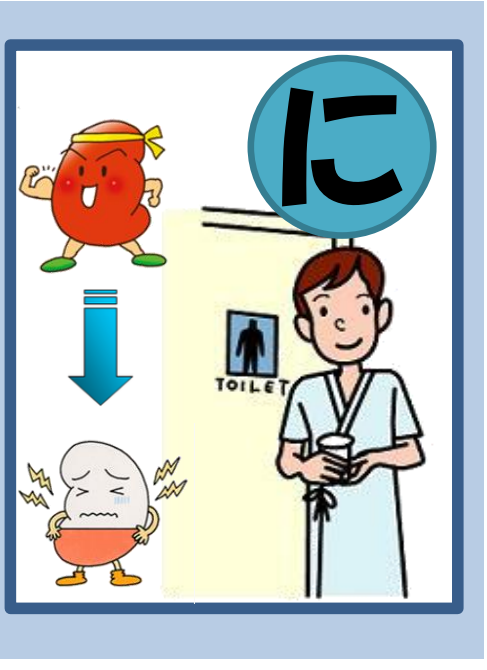
さ

し
風邪
糖尿病
胃炎
下痢
インフルエンザ

解説：
シックデイとは発熱や下痢、嘔吐が出現することによって血糖コントロールが難しくなった状態です。
「嘔吐や下痢が激しく１日以上続き食事摂取が不可能な状態が続く時」や「38度以上の熱が２日以上続き改善傾向がみられない時」「腹痛が強い時」などは医療機関を受診しましょう！

解説：
お酒は主治医が許可した場合に１日に８０～１６０kcalの飲用許可があります。それ以上の飲酒は、血糖コントロールの乱れや中性脂肪の増加、肥満や脂質異常症になる可能性があります。また、毎日の飲み過ぎは脂肪肝や肝障害の原因になるので最低週２日は休刊日を設けましょう！

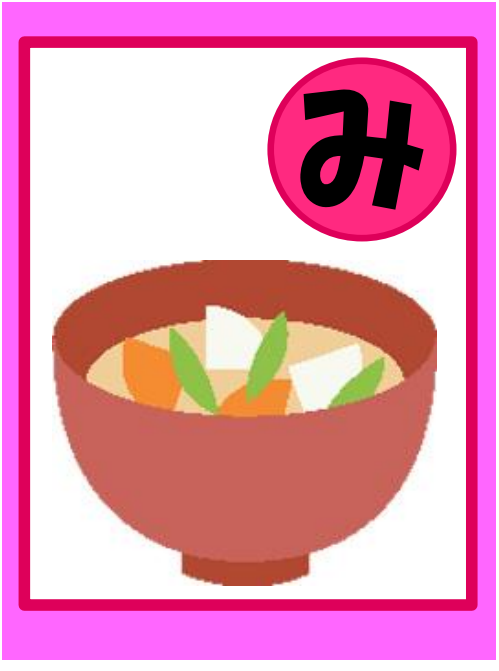
な


に
TOILET

解説：
糖尿病性腎症は糖尿病の三大合併症のひとつで、かなり進行してからでないと症状がでないのが特徴です。気付いた時には手遅れで、透析という結果になってしまうかもしれません。「早期発見・早期治療」のためには定期的な尿検査が必要です。早期腎症のサインは微量アルブミン尿ですよ！

解説：
内臓脂肪は食べ過ぎでカロリーオーバーになるとすぐにたまりますが、 食事制限や運動で簡単に減ります。内臓脂肪が多くたまった状態の肥満を「内臓肥満」と呼び、 特にインスリン抵抗性（インスリンの効き）や糖尿病などの病気と関係が深い事がわかっています。

ま


み

解説：
味噌汁の塩分・糖分気になりますよね…
でも、野菜や海藻・きのこなどをたっぷり入れた具沢山にすれば、お味噌の量が減らせるので減塩効果大です。また、野菜がしっかりとれるので血圧・血糖上昇をおさえられたりします。
ただし、具を入れた分、器を大きくしないように！

解説：
糖尿病食は美味しくない、量が少ない、味がついていない等、悪いイメージだらけですが…それはあなたの工夫次第です！
カロリーのほとんどない海藻・きのこ・蒟蒻でかさ増しする事も出来ますし、薄味でも美味しく食べられる調理法も沢山あるので試してみましょう！

ら

り
塩分
控えめ♪
薄
味

解説：
合併症を予防するためには、バランスの良い食事も大事ですが、塩分制限も必要です。塩分の摂り過ぎは、血圧上昇や食べ過ぎにつながるので、１日に６ｇ未満におさえましょう。
工夫次第で美味しく食べられますよ♪

解説：
ラーメンはスープも残さず食べきってしまうと、塩分が６～８ｇあります。
糖尿病の合併症を防ぐためには、１日の塩分摂取量は６ｇ未満なので、ラーメンスープを飲み干すと…
スープを残すだけで塩分摂取量を３ｇにおさえる事ができるので、スープは飲まない様にしましょう！

う

え
6g未満

解説：
合併症予防のためには塩分制限も重要です！
1日に塩分６ｇ未満におさえましょう。

例えば…
かけ醤油 → 付け醤油
他にも、だしの旨みをいかしたりと、色々工夫して食べましょう♪

解説：
運動は食事療法とともに生活習慣の改善に重要です！
運動が禁忌でなければ是非運動しましょう♪
食前と食後30分の運動は避け、食後２時間までに運動するようにしてみましょう！
お勧めは早歩きです♪

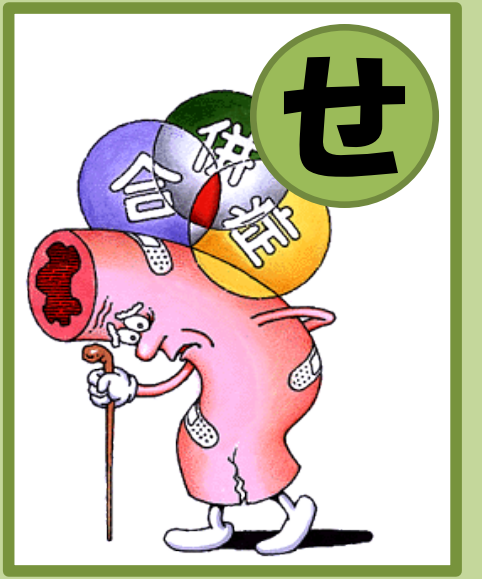
く
内服薬

け
130/80
未満

解説：
合併症予防のためにも血圧管理は重要です。
目標は１３０/８０未満ですよ。
お家に測定器のある方は是非、血圧を測って記録してみましょうね！
血圧を下げるためには減塩がポイントですよ♪

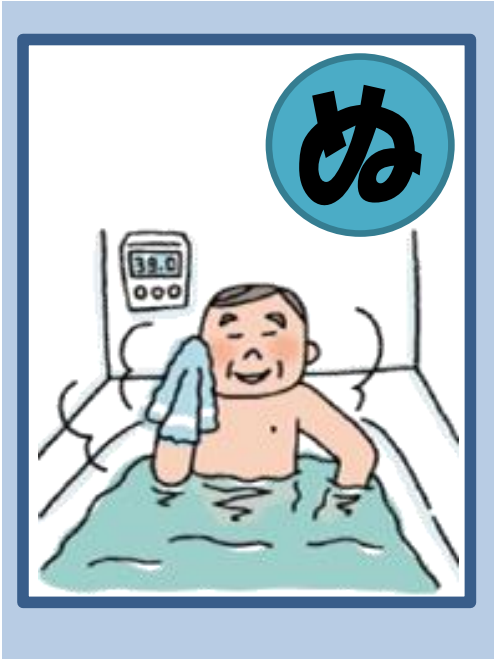
解説：
お薬は、処方されていても服用しなければ意味がありません。
また、服用するタイミングを間違うと効果のないものもあります。
処方されている薬が食前なのか食後なのかよく確認して、正しく服用しましょう！

す
ストレス


せ
合
併

解説：
高血糖は血管を傷つけ、血液をドロドロにし、様々な負担を与え、長い時間をかけて血管をボロボロになります。
特に細い血管への影響は大きく「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」「糖尿病神経障害」は糖尿病の三大合併症と言われています。

解説：
ストレスから身を守るためには、頭脳を働かせ、神経を張りつめ、全身の筋肉を最大限に働かせなければなりません。そのエネルギー源が「ブドウ糖」です。そのため、ストレスがかかるとさまざまなホルモンが血液中のブドウ糖を増加させるように働き、血糖値が上昇するわけです。


ぬ
39.0

ね
ガガガ

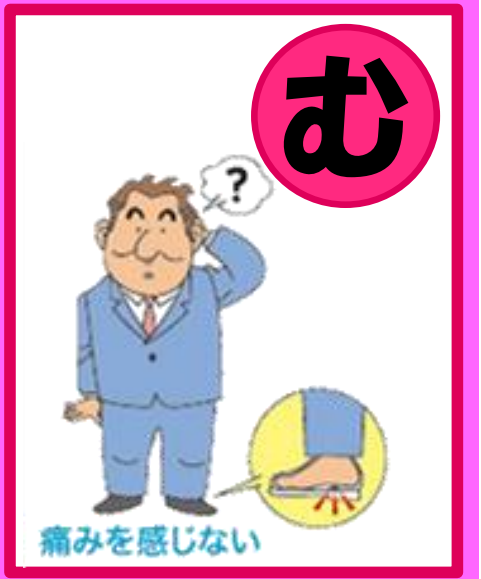
解説：

いびき = 無呼吸 = 低酸素

ブトウ糖の利用が低下し、ブドウ糖が細胞に取り込まれず、高血糖状態がおき易くなります。糖尿病は、体の糖が利用できない状態なので、低酸素により血糖が上昇してしまいます。もちろん他の臓器にも大きな影響を及ぼし危険なので病院へ行きましょう！

解説：

神経障害が進行すると知覚神経が麻痺し、触覚や温痛覚が失われているので火傷する危険性があります。また、熱い風呂に入ると交感神経が緊張して血圧や血糖値が上がってしまいます。お風呂の温度は、３８～４０度にしましょう！


む
?
痛みを感じない

め
!
?

解説：
糖尿病の合併症の一つである糖尿病網膜症はかなり悪化進行するまで自覚症状がありません。
一度も眼科に行った事がない！という糖尿病の方がおられましたら必ず受診するようにしましょう。眼底検査をする時に散瞳薬を点眼するので、車の運転は控えて下さいね。

解説：
神経障害が進行すると知覚神経が麻痺し、触覚や温痛覚が失われます。感覚が麻痺した足は、傷などが出来てもわからず、放置すれば感染などにより切断などの重大な事態に陥る事も少なくありません。
自分の足に合った靴を履くようにしましょう！

る

れ

解説：
外食をする時、カロリーだけを気にするとバランスが悪くなる事があります。その点、定食はバランスの良いものが多いですが塩分は多めです。漬物や汁物を残す等工夫しましょう。ドレッシングも意外とカロリーが高いので、かけずにそのままで食べるようにしてみてはいかがですか？

解説：
糖尿病の食事療法は一生続けるものです。何より大切なのは、自分自身のために強い意志を持って、日々の食事療法を管理する事です。たまには息抜きをしつつ、無理なく食事療法を続けていきましょう。

お

ろ
減塩メニュー

解説：
食事療法の話を聞いてバッチリ知識が頭の中に入っていても、実践しなければ血糖値は下がりません（涙）
まずは、出来る事から始めて結果をみてみましょう！
無理はせず、続ける事がなにより大事なんです。

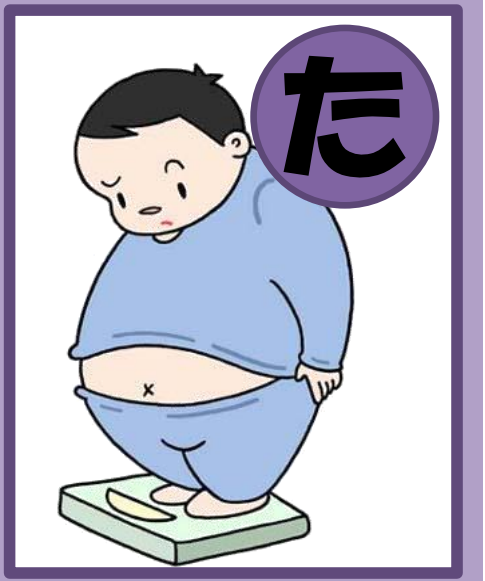
解説：
思っているよりもとってもカロリーや糖分の量が多いお菓子達…
饅頭１個で約１６０kcalもあります。
運動で消費しようと思うと１時間位歩かないといけないという厳しい現実なのです（涙）
お菓子は、食べる量と回数を気を付けて下さいね！

こ
BLACK
無糖

も
糖尿病健康
日本糖尿病協会

解説：
「糖尿病連携手帳」には、糖尿病患者さんの治療に必要な情報がたっぷり書き込まれています。
受診の際には提出するようにしましょう！
提出は病院だけでなく、薬局や保健センター、介護施設、歯科、眼科、リハビリなどでも忘れずに♪

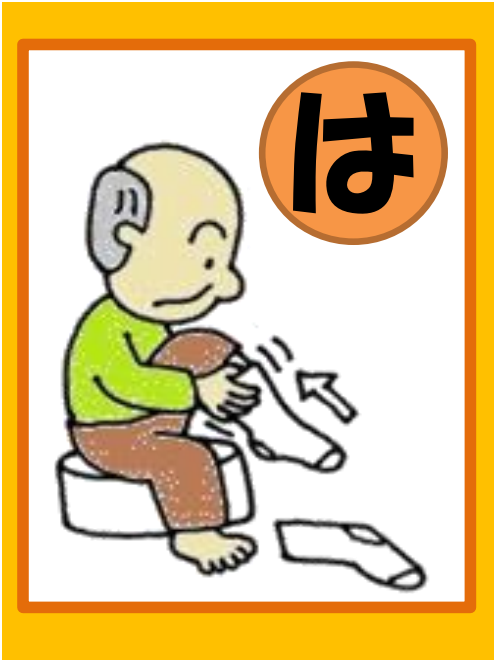
解説：
コーヒーにお砂糖を入れずに飲まれている方…
その隣のお菓子はなぁに？
という事、よくあります！
コーヒーを飲む時にみられる特徴なので、「セット食い」してしまう方は、お茶や水など無難なもので水分補給しましょう♪


た

ち
バランスのとれた
食事

解説：
糖尿病は合併症が怖い病気ですが、正しい知識を身につけて上手に付き合えば決して怖い病気なんかではありません。
「一病息災」バランスのとれた食事で血糖コントロールを良好に保ち、合併症の発症を防ぎましょう！

解説：
自分の血糖コントロールがうまくいっているのかを知ることは大切なことです。毎日の体重の変化は、血糖コントロールの状態をみるための参考になります。普段の生活の中でこまめにチェックするようにしましょう。


は

ひ

解説：
低血糖（血糖値７０以下）の症状として「冷汗」「手のふるえ」「ボーっとしている」が挙げられます。ブドウ糖や補食を摂るなどして対処しましょう！
豆知識：
低血糖を頻回に起こすと、低血糖症状が出なくなりとても危険です。低血糖を起こさないようにしましょう。

解説：
比較的早期から足のしびれなどの神経障害が発症し、放っておくと足の壊死から切断にまで至ることがあります。なので、糖尿病になったら早めのフットケアが必要です。
感染に弱いデリケートな足を守りながら、血行を維持するためには、足に合った靴下を履きましょう！

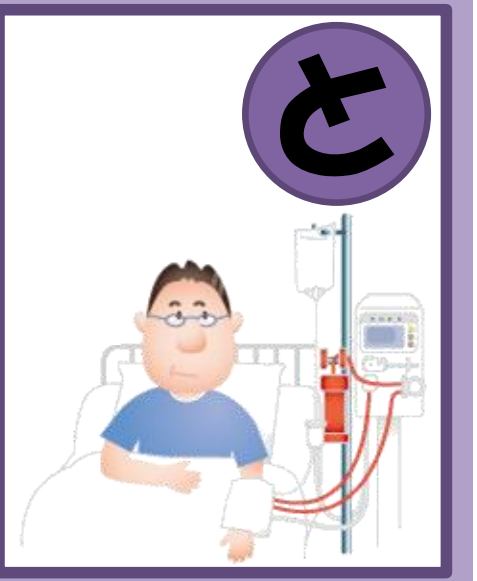
や

ゆ

解説：
靴は足を守るものですが、足に合わない靴は足を傷つけてしまいます。大き過ぎても、きつ過ぎても危険です。また、足は夕方になるとサイズが大きくなるので、靴を選ぶときは夕方にしましょう。
靴を履くときは中に異物があるかどうかを調べる習慣を身につけましょう。

解説：
野菜やきのこ、海藻など食物繊維を多く含む食品を毎食必ず最初によくかんで食べる事で、食後の血糖上昇をゆるやかにする効果があります。また、野菜から食べ始める事でご飯の食べ過ぎを防ぐ効果もあります。
ぜひお試しください♪

そ
あーん。


と

解説：
糖尿病で透析なんて関係ないと思っているあなた！
糖尿病が原因で透析になる方は４割以上いるんですよ！透析になると週に３回、約4時間透析をする必要があります。おまけに、厳しい食事制限や水分制限も待っています。今から食事を気を付けるだけでも透析を遠ざける事ができます！

解説：
ちょっとだけなら…
と食べている方多いのですが、その一口で信じられないほど血糖値が上がってしまうのが糖尿病です。
しかも、満足できないのでまた食べてしまう（涙）
息抜きは必要ですが、毎日ちょこちょこ食べていると血糖値は下がらないのでメリハリをつけましょう♪

ほ
血糖
コントロール
出来てますね！

の

解説：

口渇・多飲・多尿

これは糖尿病の典型的な症状です。このような症状があれば、迷わず病院へ！
でもこの症状は、血糖値がかなり高くないと現れない症状で、大体の方は無症状なんです！
なので、自己判断せず、定期的に健康診断は受けましょうね♪

解説：

主治医や病院のスタッフはいつも皆さんの健康を願っています。
高血糖状態が続くと合併症の発症や合併症の進行が早くなってしまいます。
なので、糖尿病患者さんの血糖コントロールが上手くいっているととても喜んでいるんですよ♪

つ

て

解説：
低血糖（血糖値７０以下）の症状として「冷汗」「手のふるえ」「ボーっとしている」が挙げられます。ブドウ糖や補食を摂るなどして対処しましょう！
豆知識：
低血糖は、食事療法のみの方では起こりません！薬でも低血糖にならないものがあるのでご確認を！

解説：
ついつい手が出る甘いもの。もしかして食べるのが習慣化されていませんか？
甘いもの、特に間食は血糖コントロールの悪化につながります。
食べてはいけない事はありませんが、量と回数を気を付けてみませんか？

ふ

へ
HbA1c
7.0％未満

解説：
糖尿病の合併症…できればなりたくないものです。その発症を防ぐには血糖コントロールを良好に保つ事が重要です。
HbA1cは7.0%未満が目標です！あなたのHbA1cは今、何%ですか？？

解説：
自分の血糖コントロールがうまくいっているのかを知ることは大切なことです。
毎日の体重の変化は、血糖コントロールの状態をみるための参考になります。
体重が増えていると血糖値が高くなっているかもしれませんよ！！
食生活を見直すきっかけにしましょう。

よ

わ

解説：
笑いはお金がかからず、いつでも臨機応変に、ストレスを管理する効果的な手段です！
よく笑う事はストレス低減につながります。血糖値やコレステロール値を下げるのにも効果的です。お笑い番組やコメディ映画など毎日30分以上視聴するだけでも効果がありますよ。

解説：
よく噛んで食べると脳の満腹中枢が働いて食べすぎを防げます。また、よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化吸収を助けますし、唾液がたくさん出て口の中をきれいにしてむし歯や歯周病を防ぐ効果があります。
１口３０噛みを目標にしましょう♪