

糖尿病と診断された その日から...

しらかばブロック

八郡 松井 うそのくち 大石 馬越 大石川 崎田 天神町 穴原 中央 高岩 筆岩

保健推進員

ブロックリーダー：島崎由美子 ブロック副リーダー：小椋照美

新海勝枝 小林和子 小林弘子 村田準子 西澤ことみ 古屋和美

中山明子 井出さゆり 内津貴子 黒澤恵子 青木幸子 出浦邦子 黒澤田鶴子

志摩美知子 内藤淑恵 島田桂子 内藤和子 佐藤千代美 日向由美 篠原かつ子



<はじめに>

身近な病気、糖尿病。もし、自分が…家族が…糖尿病になってしまったらどうしたらいいの？私たちは自分でできる悪化予防の食事と運動について学習しました。

<学習会の進め方>

場所：八千穂福祉センター 時間：19：30～

回	日時[平成29年]	場所	内容
1	6月14日(水)	大会議室	学習テーマの検討
2	7月13日(木)	大会議室	学習会① 「食事に含まれる糖質について」
3	8月9日(水)	大会議室	学習会② 「効果的な運動療法のコツ」
4	8月30日(水)	キッズランド	まとめ パネル作成 発表の方法について

<学習の内容>

悪化予防「食事編」



「食事に含まれる糖質について」 町立千曲病院 管理栄養士 油井法子氏

❖糖質とは何？

私たちの身体が必要としている3大栄養素は… (必要な割合%)

- 炭水化物 (50~60%)
- たんぱく質 (20~25%)
- 脂質 (15~20%)

3つを合わせたものが
食品中のエネルギー(kcal)

糖質とは・・・炭水化物の一部



※自分のエネルギー量を計算してみよう！

【理想の体重（標準体重）を出しましょう】

～標準体重は最も疾病の少ない「BMI22」を基準として算出します～

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{標準体重(kg)}$$

【適正エネルギー量の算出方法】

$$\text{標準体重(kg)} \times \text{身体活動量(kcal)} = \text{適正エネルギー摂取量(kcal)}$$

【身体活動量の目安】

- ・軽労作(デスクワークが主な人、主婦など)・・・30 kcal
- ・普通の労作(立ち仕事が多い職業)・・・35 kcal
- ・重い労作(力仕事が多い職業)・・・40 kcal

糖尿病の人は
「30」

【1日に炭水化物でとるエネルギー量】

$$\text{適正エネルギー摂取量(kcal)} \times 0.6 = (\quad) \text{kcal}$$

<例>身長 160 cm の人の場合

理想(標準)体重 = $1.6 \times 1.6 \times 22$ = 56.3(kg)	適正エネルギー摂取量 = 56.3×30 = 1689(kcal)	1日に炭水化物でとるエネルギー量 = $1689(\text{kcal}) \times 0.6$ = 1013(kcal)
--	--	--

※炭水化物（糖質）の多い食品は？



ごはん



パン



麺類



イモ類



とうもろこし

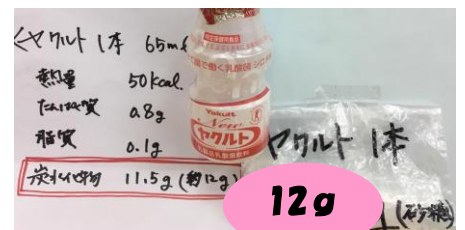
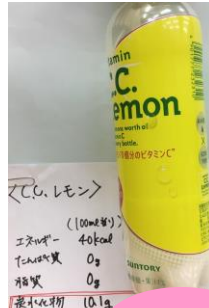
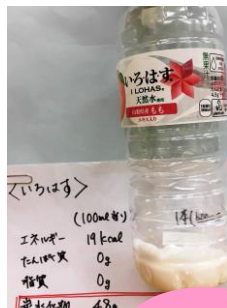
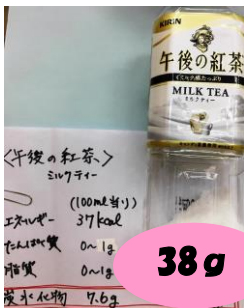


果物



お菓子類

ちょっとまって！！ 飲み物に含まれる砂糖の量を知っていますか？



流行の低炭水化物ダイエットは
「長続きしない」「リバウンドしやすい」
糖質のみを減らさず、栄養バランスを大切に！



悪化予防「運動編」



「効果的な運動療法のコツ」 町立千曲病院 理学療法士 石井卓也氏



❖糖尿病治療の目的

糖尿病があっても、血糖をコントロールして糖尿病がない人と同じ健康寿命を保つこと

血糖のコントロールには、「食事療法」「薬物療法」そして「運動療法」

運動をすることで
大量のエネルギー
を筋肉で消費

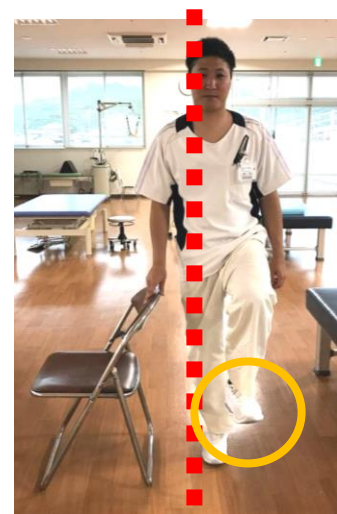
❖運動の紹介（レジスタンス運動）ながら運動として生活の中に取り入れてみましょう



スクワット



かかと上げ



片脚立ち

POINT

- * 頭部→膝よりも前に
- * 上半身→軽度前傾姿勢

爪先が膝で隠れる程度までスクワットしていきましょう
(開始姿勢→スクワット→戻る→スクワット→…10~15回1セット)

POINT

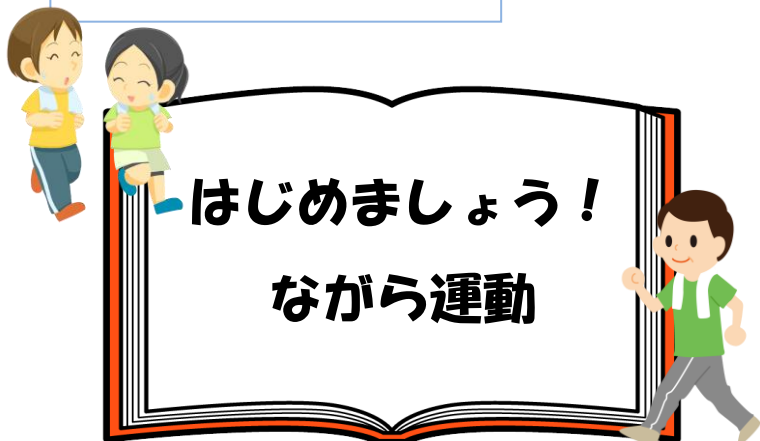
- * 両手→前方で支える
真上に伸びるようにかかとを上げます。

(開始姿勢→かかと上げ→おろす→かかと上げ→…10~15回1セット)

POINT

- * 支える脚→まっすぐ立つ
- * 上げる脚→足首を反らす

(開始姿勢→片脚立ち 30 秒→反対脚)



※注意※

以下のやり方は間違った方法です！



身体がそれないように



軸がずれないように

恐ろしい！ 放っておけば進行するのが糖尿病

細い血管を
痛める病気

糖尿病の3大合併症の



し 糖尿病神経障害

知覚障害…足のしびれ、痛み、足裏の違和感
進行すると足の感覚が鈍くなり傷ができ、
ひどくなると化膿して腐る。

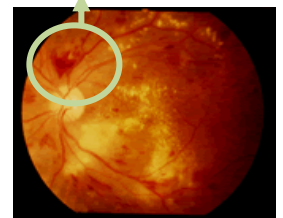


失明原因
第1位

め 糖尿病性網膜症

視力に重要な役割をしている網膜の血管は、
慢性の高血糖にさらされると閉塞、出血を起こします

眼底出血



じ 糖尿病性腎症

腎臓は非常に多くの血液が流れ、余分な水分や老廃物をろ過し尿をつくる。
慢性の高血糖により、ろ過する機能が障害されると、
腎臓の機能が低下する。

人口透析を導入する疾患の
第1位

太い血管を
痛める病気

さらに・・・

糖尿病の人は、**脳梗塞** **心筋梗塞** などの発症頻度が高い

<まとめ>

病院の治療だけでなく、
自分でもできる食事療法・運動療法に
取り組みことが悪化を予防する。

合併症予防のためにも、
継続していくことの大切さを
学ぶことができた。

