

高木医院 糖尿病友の会

「長良糖生会」



会報 No.10

2008年1月

現在の会員数は22名です。
(高木医院のスタッフを除く)

H19.10.14 歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリーの報告

関市の百年公園で開催された「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」に、長良糖生会からは6名参加しました。グループごとで地図を頼りに公園内を歩き、途中のチェックポイントで糖尿病クイズに挑戦するなど、まさに「歩いて学ぶ」ユニークなイベントです。

高木院長より
開会の挨拶が
ありました

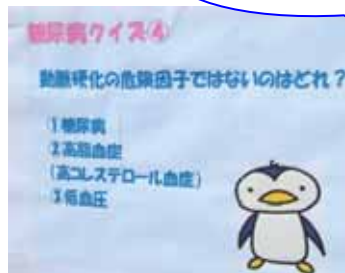


お天気で
きもちいい
ですよ～

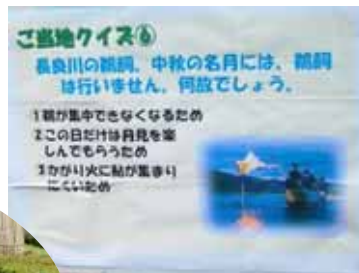


途中の広場で
お弁当タイム

クイズがけっこう
むつかしいんです！



今回は体力測定コーナーが
ありました



ゴール！



前後で血糖・血圧を
測定します



噴水前で記念写真！

運動をしましょう

運動は、エネルギーを消費させるだけではなく、インスリンの働きをよくしたり、肥満の改善やストレスの解消にも役立ちます。自分に合った運動を選んで続けることを心がけましょう。



- 運動の目安**
- 種類 有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、水中歩行などが適しています)
 - 目安 ウォーキングの場合、1回15~30分を1日2回が目安です。1日1万歩を目標にしましょう。
 - 頻度 できれば毎日続けることが大切。ただし無理は禁物です。

※体の状態によっては運動療法が適さない場合もあるので、事前に必ずメディカルチェックを受け、運動を行ってもよいかを確認する必要があります。

血糖をコントロールするためには、運動と食事の二本立てで取り組むことが重要です。運動したからといって、食事量を増やしたりしないようにしましょう。運動する習慣のない人は、まずは日常生活の中で歩く機会を増やすなど、体を動かすことを心がけましょう。

80kcalを消費するのに要する運動時間

摂取したエネルギーを運動で消費するのは意外と大変です。

	体重60kgの場合	体重50kgの場合
速歩	27分	32分
水泳	11分	13分
自転車(軽い負荷)	25分	29分
ゴルフ	31分	37分
軽いジョギング	15分	18分
ランニング	11分	13分
テニス(シングルス)	13分	15分

厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006」より計算

気をつけよう!

食生活のポイント

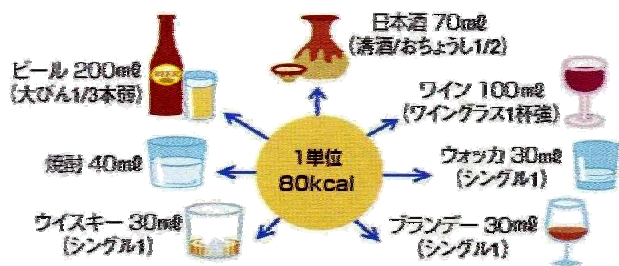
■甘いお菓子は控えめに
血糖値を急上昇させやすい砂糖が多く含まれています。



■コーヒー・紅茶の飲み方に注意
砂糖やクリームはエネルギーアップのもと。甘みが欲しい時は低カロリーの甘味料などで工夫を。



■アルコールは高エネルギー



控えめを心がけ、医師の指示がある場合はそれに従いましょう。
※アルコールは、ご飯の代わりにはなりません。

■定食やセットメニューに



丼や麺類よりも栄養素のバランスがよくなります。

■洋食・中華より和食を



和食なら比較的脂肪が少なく抑えられます。

■低脂肪素材を選んで



肉なら脂身の少ないものを。

■油を多く使った料理は控えて



揚げ物や炒め物よりも焼き物や煮物に。

おとなりの

調剤薬局から
こんにちは！

クスリ博士
クスリ博士



平成調剤薬局
長良店 店長
薬剤師
鍵谷 貴司

ビグアイド系経口血糖降下薬

ビグアイド系経口血糖降下薬は、古くから使用されていましたが、十数年前にその有用性が再度見直されたお薬です。前回までに紹介した薬剤とは異なった作用により血糖を下げるお薬で、体重増加を起こさない特徴を持っています。このお薬も、食事や運動療法で血糖値が十分にコントロールできないときに使用されるお薬です。

膵臓の機能に関係なく筋肉で糖の利用を高めたり、肝臓で糖を作ることを抑制することによりインスリンの効きを良くし、血糖を下げるお薬です。

当薬局で扱っているビグアイド系経口血糖降下薬

ネルビス錠250mg、メルピン錠

注1) 乳酸アシドーシスの症状(気分が悪い、吐く、腹痛、下痢、体がだるい、筋肉痛、呼吸が荒くなるなどの症状)が現れることがあります。

注2) 他の糖尿病の薬と一緒に飲む場合は、低血糖症状を起こす可能性があります。

乳酸アシドーシスについて

糖を分解して体内で使える形にされたものがグリコーゲンです。それが肝臓に溜められ、必要なときに血管に出ていきます。

その過程で出る不要物が乳酸です。通常、乳酸は肝臓で分解されて体外に出されますが、その過程がうまく機能しないときは、乳酸が体内に溜まって体が酸性に傾き、これを乳酸アシドーシスといいます。

気分が悪い、吐く、腹痛、下痢、体がだるい、筋肉痛、呼吸が荒くなるなどの症状が現れます。これらの症状が現れたときには、医師または薬剤師にすぐにご相談下さい。



無症状なのに、高血圧はなぜ怖い？

血糖値が高いのが糖尿病ですが、血糖値が高くても症状がないのが普通です。しかし、そのまま放置しておくと、手足の神経や網膜、腎臓などいろいろなところに合併症が出てきます。高血圧もこれと同じで、血圧が高くなっても何も症状がありません。それで健康診断などで「血圧が高いですよ、治療を受けてください」などといわれても、そのまま放置しがちになります。

さて、高血圧ではどのような症状があるのでしょうか。血圧が非常に高い状態になると、頭痛や頭がクラクラするといった症状が起こりますが、通常は脳や心臓に障害が起こってはじめて症状が現れます。それが、脳に起こる脳卒中(脳梗塞や脳出血)、心臓に起こる狭心症や心筋梗塞の症状です。脳の障害では半身不随、半身麻痺などで歩くことも不自由になり、動くことができなくなってしまいます。また、心臓に栄養を運ぶ血管が詰まると、激しい胸痛や急性心不全などの苦しい症状があらわれます。たとえ高血圧があってもそれらが起こるまでは無症状で、しかし、症状が起きてからではもう手遅れになってしまいます。放置しておいてはいけません。

では、糖尿病の方が高血圧になったときは、糖尿病の治療をしていれば血圧も下がるのかというと、高血圧まではよくなりません。血圧を下げるにはそのための治療が必要です。成人してから肥満を伴って起こる2型糖尿病では、半数以上が高血圧を起こしています。さらに、高脂血症のある方も少なくありません。つまり、肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病を合併しやすい人が2型糖尿病に多いことが次第にはっきりしてきたのです。このような方では、糖尿病だけをコントロールしても心筋梗塞や脳梗塞などを防ぐことができず、それぞれに対する治療が必要になってきます。

糖尿病の合併症のなかでも怖いのは、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、下肢動脈の閉塞などですが、これらを予防するためには、血糖のコントロールのほかに血圧、血清コレステロール、体重をコントロールしておくことです。それぞれに食事療法と運動療法、禁煙の実践を基本として、糖尿病手帳の血圧、血清コレステロール、体重をよく見て、目標値を医師に相談するようにしましょう。

編集後記



体の芯から冷える季節となりました。お正月はゆっくりと過ごされたでしょうか。お雑煮のおもちを食べ過ぎてはいませんか？寒いからとじっとしてばかりはいませんか？血糖コントロールの基本は食事と運動です。毎日のことなので、気にかけてくださいね。

平成19年のすこやか健診の受診者(40歳以上)のうち、77%の人がHbA1c 5.2%以上で、糖尿病または予備軍であるという結果がでました。加齢とともに身近な病気となってしまいましたが、悲観したりあきらめるのではなく、まず生活習慣を見直すことが大事です。血糖をコントロールして、上手く糖尿病とつきあっていきましょう。