

高木医院 糖尿病友の会

「長良糖生会」



会報 No.7

2006年7月

現在の会員数は26名です。
(高木医院のスタッフを除く)

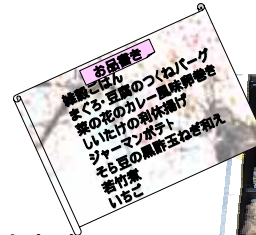


H18.4.6 お花見会の報告

今年のお花見会は、少し風が強いけれどお天気がよく、桜も八分咲きから満開の良い日でした。

12:30 高木医院に集合。
長良公園まで歩いて移動しました。

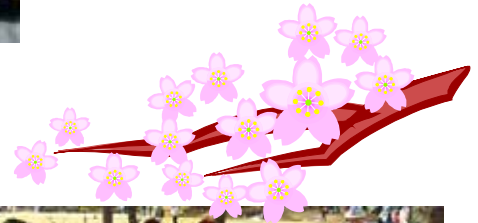
13:00 桜の下でお弁当です。
今回は、きちんと栄養計算した献立で、
「MCシステム」という会社によっていただきました。
先生と会員とスタッフと、いろんな話に花が咲きました。



本日のお花見弁当の栄養バランス			
	ごはん	おかず	合計
エネルギー	240 kcal	335 kcal	575 kcal
たんぱく質	4.0 g	24.7 g	28.7 g
脂質	0.7 g	10.4 g	11.1 g
炭水化物	57.5 g	34.7 g	92.2 g
カルシウム	10 mg	158 mg	168 mg
食物繊維	0.6g	7.6 g	8.2 g
塩分	0 g	2.4 g	2.4 g

7.2単位 (ごはん 3単位, おかず 4.2単位)

14:00 食後の運動を兼ねて、レクリエーションです。
ペットボトルボーリングを行いました。
ゲーム感覚で適度な運動ができましたね！



ストライク!

当たれ~

スコアをつけて、いざ勝負!

2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計											
3	4	3	5	3	4	7	1	3	3	3	4	9	-	6	6					
7	14	22	26	34	40	46	53	62	68	68										
3	2	5	-	7	-	6	2	7	3	4	4	-	3	4	6	3	1	4	6	4
5	10	17	25	31	39	43	50	59	64	64										
7	1	5	1	7	2	4	1	-	6	2	1	5	2	5	7	1	9	1	1	1
15	21	33	39	40	48	54	61	69	82	82										



ワンポイントアドバイス

からだを動かすことで、血糖が筋肉に取り込まれ、血糖コントロールに役立ちます。
また、からだを丈夫にすることで、疲れにくくなり、風邪の予防にもなります。
ただし、インスリンや血糖降下剤を服用している場合は、低血糖発作を予防するため
食事前の運動は避けてください。

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
水嶋 賢介

速効型インスリン分泌促進薬

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、薬物療法を追加します。今回は**速効型インスリン分泌促進薬**の説明をします。

すい臓に作用してインスリンの分泌を促します。そして分泌されたインスリンが血糖を下げます。

この薬はその名の通り飲んだらすぐ効き、薬の効く時間も短いのが特徴です。その為、**必ず食直前**(ファスティック、スターシスは10分以内、グルファストは5分以内)に飲んでください。

「いただきます」のその前に！

当薬局で扱っている速効型インスリン分泌促進薬

ファスティック錠

スターシス錠

グルファスト錠

注1) 食直前に服用してください。食後では効果が弱まります。また、食事の30分以上前に服用すると食事開始前に低血糖を起こす可能性があります。

注2) 食事を始めた後に飲み忘れに気づいたら、1回とばして次の食直前に服用してください。飲み忘れたからといって一度に2回分を服用しないで下さい。(低血糖症状を起こす可能性が有ります。)

低血糖について

**皆様十分お分かりかと思いますが、
大事なことなのでもう一度確認してください。**

低血糖の症状

軽度：空腹感、吐き気、なまあくび

中等度：ふるえ、動機、冷や汗、顔面蒼白

重症：異常興奮、けいれん、昏睡

特に食事が遅れたり、食事をしなかったり、激しい運動をした後、下痢をしているとき、お酒を飲み過ぎのときなどに起こりやすいです。

低血糖発生時の処置

砂糖を約10gかジュースを200ml、またはアメやビスケットなど糖分を含むものを口に入れ15分～30分様子を見る、それでも症状が消失しない時は、同様の手順を繰り返す。そして必ず早めに医師にお知らせください。

糖尿病 これが常識，非常識

糖分さえひかえればいいのか

糖尿病には糖分の多いものが悪い、甘いものがよくない、ごはんを少なくしておかずはいっぱい食べてもよい、と思っている人がいます。エネルギーとなる栄養素は糖質とタンパク質と脂肪です。糖質は炭水化物ともいわれ、これが多いのは「ごはん」、「パン」、「そば」、「いも」、「果物」などです。

医学が進歩していなかった時代には、「尿に糖が出るのだから糖分をとらなければよい」と考えられ、ごはんは1日わずか100gで脂肪は120gの大量を食べる食事療法が行われていました。糖分を減らせばよいというのはその時代の考えです。

しかし、炭水化物を極端に制限しても、脂肪やタンパク質を多くすると血糖は下がりず、ときには尿にケトン体が出てケトースになることもあり、糖分をとらないとかえってよくないことがわかりました。

そこで現在は、3つの栄養素のバランスのとれた食事が勧められています。全体のエネルギーに占める栄養素の割合は、**タンパク質15～20%、糖質55～60%、脂肪20～30%**がよいのです。



さて、糖尿病の食事療法で何よりも大切なのは総エネルギー量です。これを守らなければ、いくらバランスを考えてもよいコントロールは得られません。現在、欧米の治療法をみると、血糖をコントロールすればよいのだという考えが優先し、食事療法がルーズになり、血糖が高くなったら薬やインスリンを増やして血糖を押さえるという安易な考えがはびこって肥満が増えています。肥満になるとインスリンの効き方が悪くなり、より多くの薬やインスリンを使わなければ血糖が下りませんから、「イタチゴッコ」になります。

糖尿病では**腹八分目**が何よりも大切で、それは合併症を起こさせないために行うものなのです。

どうしてますか？

甘いものが欲しいとき

暑くなってきて、冷たいものおいしい季節になりました。ドリンクやアイスクリーム、スイカなど、甘い誘惑がたくさんありますね。ついつい手が出てしましますが、ちょっと考えてみましょう。



くだものには果糖という糖が入っているので、量と回数を決めましょう。1回で食べてしまうより2回に分け、スイカなら片手に乗るくらいの大きさが1日分の目安です。



ドリンクには種類がたくさんあり、糖分が多く入っているものもあります。原材料に糖分が入っているか、栄養成分のエネルギー（カロリー）はどれだけあるのかを確認し、できるだけ少ない物を選びましょう。（ノンカロリードリンクなど）

アイスクリームも、糖分、脂肪分、カロリーに注意しましょう。1個200kcal以上のものもあります！低カロリータイプのもの（グリコのカロリーコントロールアイスなど）が、スーパーでも売っています。



甘いものが欲しいときには、甘味料がオススメです。甘さはしっかりありますがカロリーが少なく（0から砂糖の半分まであります）、砂糖に比べて血糖値を上げにくいとされています。かき氷やアイスコーヒー、お菓子に料理にと幅広く使えますので、砂糖の代わりに利用してみてもいいかもしれません。



ニューフェイスの3人です。
よろしくお願いします！

編集後記

紹介が遅れましたが、高木医院の新しいスタッフです。長良糖生会のみなさんと一緒にがんばります！これからどんどん暑くなってきます。暑い時間帯の作業はできるだけ避けましょう。帽子をかぶり、タオルで汗をふき、こまめに水分を摂るようにすると良いですよ。



看護師
落合 朱美



看護師
中村 恵子



医療事務
小栗 梢