



健康だより

第96号 2023年 11月

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087



食べ物がおいしい季節ですね。つつい食べ過ぎてしまうことはありませんか？
今月のテーマは「糖尿病」です。血糖値が高いとどうなるの？食事や運動には気を付けたいが、
何から始めたらいい？などの疑問を解消していきましょう！



血糖値が高いとどうなるの？

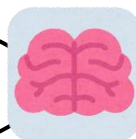
血液中を流れる糖が増え過ぎてしまい、それが何年にも渡って続くと、血管が傷付き、将来的には
心臓や腎臓の病気、失明、足の切断といった重い病気(慢性合併症)に繋がります。



視力低下や
失明の原因に

網膜症

脳梗塞



狭心症や心筋梗塞



腎臓の機能が著しく
低下してしまうと
透析療法の可能性も



腎症

末梢動脈疾患

足病変(足壊疽など)

痺れや痛み、冷感がおきる
また、ものに触れた感覚が
鈍くなり、怪我をしても気
が付かないことも

神経障害

合併症を予防するためには、
血糖値だけでなく、
血圧やコレステロール値
のコントロールも重要！
定期的に診察や検査を！



- 細小血管症…神経症、網膜症、腎症など
- 大血管症…脳梗塞、心筋梗塞、末梢動脈疾患、足病変など

❀ 食事のコツ ❀

- ① ゆっくりよく噛んで食べましょう
- ② 朝、昼、夕食を規則正しく、バランスよく食べましょう
- ③ 食事は腹八分目に
- ④ 夜遅く、寝る前には食べないこと



❀ 運動のコツ ❀

継続することが一番のポイントです。楽しく長く続けられる方法を見つけましょう！
家族や友人、ご近所さん、仲間と一緒に励まし合えるといいですね。
ストレッチや準備運動を行い、最初は軽い運動から始めましょう。

- ① ウォーキングは1日15~30分目安。少し汗ばむ程度に
- ② 階段の上り、下りも立派な運動です
- ③ 家事、買い物や散歩、ラジオ体操など、日常の身体活動を増やしましょう



なかなかねえ…

お菓子などの間食がやめられません

間食する時のポイントです！

- ① ミニサイズ、個包装など食べ切りサイズのものを選びましょう
- ② 100kcal 以内など、量を決めて食べましょう
- ③ 食べる時は日中に！夕食後は避けましょう
- ④ お菓子は目につく所に置かないようにしましょう
- ⑤ 間食後は買い物、散歩に出かけるなど体を動かしましょう

