



健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第108号 2024年 11月



食べ物おいしい季節、つい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」のおさらいです。血糖値が高いと将来的にどうなるの？
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。



し

め

じ

- 細小血管症…神経症、網膜症(目)、腎症など
- 大血管症…末梢動脈疾患、足病変(壊疽)、脳梗塞、虚血性心疾患など



え

の

き

慢性合併症は
頭文字をとって
「しめじ」「えのき」
と覚えよう！



視力低下や
失明の原因に

網膜症

脳梗塞

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

虚血性心疾患
(狭心症や心筋梗塞)

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

末梢動脈疾患
足病変(足壊^{えそ}疽など)

❀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



❀間食するときのポイント❀

- 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



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です
定期的に診察や検査を！



☆☆薬局おすすめ☆☆

