

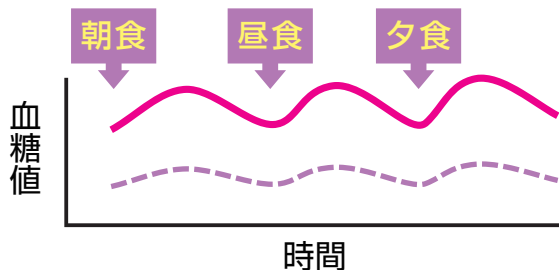


糖尿病とは

糖尿病とは**高い血糖値（高血糖）**が続くことで、**さまざまな臓器に合併症**を起こす病気です。

■ 糖尿病では何が起こる？

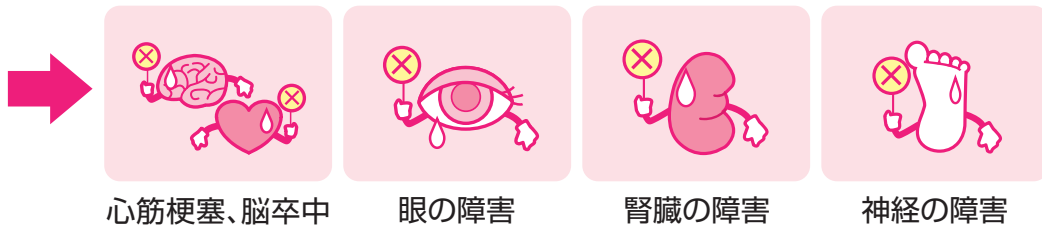
インスリンが不足したり、効きにくくなったりして血糖値が高い状態が続く



memo

インスリン

膵臓から出るホルモン。血糖値が高くなると量が増え、筋肉や肝臓が糖を取り込む量を増やして血糖値を下げます。



心筋梗塞、脳卒中

眼の障害

腎臓の障害

神経の障害

■ インスリンの不足やインスリンが効きにくくなる原因

遺伝	環境	その他	
(体質)	(過食・運動不足)	(加齢・免疫の異常・ストレス)	など…

■ 高血糖の典型的症状

- のどが渇く(脱水)
- 尿量が多くなる
- 体重が減る

■ 現在の糖尿病の状態





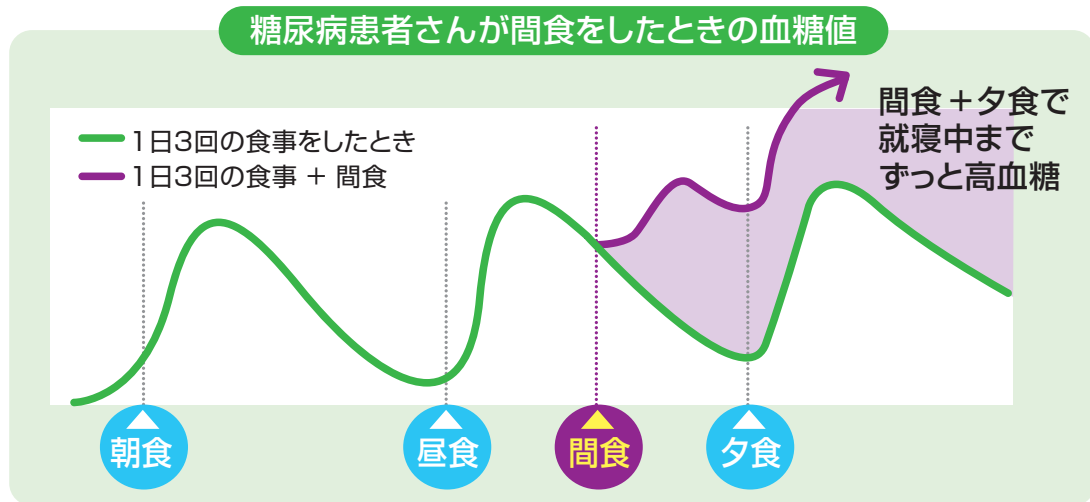
間食はどうしたらいい？

間食は**血糖コントロール悪化**の原因になりますので、できるだけ**控え**ます。

■ 間食のカロリーはどれくらい？



■ 間食が血糖値に与える影響



■ どうしても食べたいときは…

- 1日の適切なエネルギー量の範囲内で。
- 食後のデザートとして食べる。
- できるだけ低カロリーのものを選ぶ。
(最近はカロリーの低い甘味料を使った市販品のおやつもあります)
- 外出前や運動前に食べる。
- 夕食後や就寝前に食べるのは避ける。

※低血糖予防のために、1～2単位(80～160kcal)程度の間食が必要な場合もあります。



アルコールと楽しく付き合う

適量を守ることで
これからも長くお酒を楽しむことができます。

※アルコール摂取の可否については、主治医とよく相談して下さい。

■ アルコールは適量で

- お酒はできるだけ控える。
- 必ず適量にとどめる。
- 最低週に2日は休肝日を設ける。

memo

- ・ビールの中瓶は—— 500mL
- ・日本酒1合は—— 180mL
- ・ワイングラス1杯は—— 60mL

1日のアルコール量の目安(食品交換表の1～2単位)

ビール	➡ 200～400mL	焼酎(25度)	➡ 50～100mL
ビール(発泡酒)	➡ 180～360mL	ワイン	➡ 100～200mL
日本酒	➡ 70～140mL	ウイスキー	➡ 30～60mL



■ アルコールの影響

- 血糖コントロール悪化(高血糖、低血糖)
- 食欲増進、過食
- 脂肪肝・膵炎など肝臓・膵臓の病気



お酒と長く 付き合うコツ

毎日適量を守ることで、
禁酒生活に入ることなく、長くお酒を楽しむことができます。

お酒を飲まれる方の中には、そのために食べ物を減らすという方もいらっしゃいますが、それは間違いです。飲酒の際の適量の食事は、アルコールによる胃への負担や酔いを軽減させる働きがあります。カロリーが低く、ビタミンが豊富な野菜は酒の肴に適しています。