## 糖尿病 · 内分泌 (糖尿病・内分泌センター) 2025.10.10現在

#### 診療担当医師一覧

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	深見新居	野村新居	野呂 伊藤 (1・3・5週) 新居 (2・4週)	深見 一柳 骨粗鬆症外来 (1・3週) BMI外来 (2・4週)	野村伊藤
午後	甲状腺エコー	甲状腺外来	_	甲状腺外来 (1・3・5週)	_

### 糖尿病教室

毎月第2週目の水曜日から平日5日間(土日・祝を除く)開催しています。 ※例えば祝日がない場合、第2週目の水曜日・木曜日・金曜日、翌週月曜日・火曜日です。

対象	糖尿病の患者さん・ご家族・糖尿病について関心のある方。 どなたでも参加いただけます。
会場	稲沢市民病院 2 階講堂
時間	14時00分~15時00分(最終日は15時30分まで)
参加費	無料(申し込みは不要です)

#### 【主な内容】

稲沢 市民病 院ニュース

- 糖尿病について (糖尿病ってなに?合併症について)
- □ 糖尿病と食事(私は何が食べられるの?)
- 歯と眼の話(あなたの歯は大丈夫?眼にしのびよる糖尿病)
- □ 糖尿病の日常生活(足の手入れとシックデイ、みんなで語ろう療養生活)
- □ 薬と運動の話 (インスリンと飲み薬、効果的な運動は?) などです。

お問い合わせ先:糖尿病・内分泌内科外来 代表電話 0587-32-2111



電話 0587-32-2111 発行日 令和7年10月25日 Fax 0587-32-2151

発行元 稲沢市民病院広報委員会 E-mail hospital@city.inazawa.aichi.jp



## ∖稲沢市民病院/

# 清凉 News。Vol.102



inazawa municipal hospital news

## 世界糖尿病デー

知ら『ない』こと。 気づか『ない』こと。

今から、『ない』について学びませんか? 病



world diabetes day

今月号は『糖尿病予防』についての特集です。

## 世界糖尿病デー



## ○世界糖尿病デーとは?

11月14日は、インスリンを発見したフレデリック・バンティングの 誕生日です。国際糖尿病連合(IDF)と世界保健機関(WHO)が 1991年に糖尿病の予防・治療・療養の重要性を広く呼びかけることを 目的として11月14日に「世界糖尿病デー」に制定されました。

※ インスリンは、すい臓から分泌される血糖値を下げる唯一のホルモン

## シンボルマークの由来は?



青色・・・国連の旗の色と空の色 サークル・・・生命・健康・団結

## ○ 糖尿病とは?

血中の血糖が高い状態で、慢性的に続く病気です。

- 糖尿病の原因は、大きく2つのタイプに分かれます-

糖尿病

#### 1型糖尿病

免疫異常でインスリン を作るすい臓の細胞が 壊され、<mark>インスリンが</mark> 作られない。

#### 2型糖尿病(約9割)

遺伝、食べ過ぎ、運動不足、 肥満などでインスリンの分 泌が低下、効きが悪くなる。

## ○なぜ、高血糖になるの?

インスリンの不足・作用不全 糖の過剰摂取やホルモンの影響など

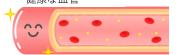
インスリンが作られない、インスリンの分泌低下、インスリン抵抗性 (インスリンが効きにくい)、糖質の多い食べ物や炭水化物の大量摂取、ストレスなどにより血糖を上げるホルモンが働くことで、高血糖になるなど、原因は様々です。

## ○ 高血糖のからだへの影響とは?

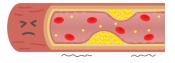
高血糖が持続すると<mark>血管を傷つける</mark>ため様々な 病気を引き起こすリスクが高くなります。

高血糖が持続すると、血管の内皮(内側の細胞)が傷つきやすくなります。傷つくと炎症が起きやすくなり、脂質(コレステロール)などが血管の壁にこびりつき、血管を詰まらせると心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。血糖値200mg/dL以上は合併症のリスクが高くなります。

健康な血管



動脈硬化になった血管



## ○ 高血糖を予防する食べ方は?



日本人は、膵臓の力が弱いため、少し(過食)の 負担でも疲弊してしまう可能性も

## 1日3食を食べる \_



例えば、朝食抜きで昼食が炭水化物中心の食事の場合、食後高 血糖になりやすいといわれています。朝食抜き、夕食のまとめ 食いをしないことがポイントです。

※大人のおやつは、食間より食直後がオススメです。

#### よく噛んでゆっくり食べる

短時間で一気に食べると血糖値も一気に上昇します。 また、満腹感も得られずに食べ過ぎてしまうことも。 よく噛んでゆっくり食べることは、急激な血糖値の上昇を抑 えます。

#### 食べ方を工夫する

- 1) 食物繊維から摂取 例えば、野菜、海藻、きのこを最初に食べると 糖の吸収がゆるやかになります。
- 2) バランスよく必要な栄養を摂取 主食(ご飯、パン、麺類) 主菜(肉、魚、大豆製品) 副菜(野菜、海藻、きのこ、芋類)



#### 作り方

- 1. じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツをカットする。
- 2. 全ての食材を鍋に入れる。
- 3. 水は材料にかぶるくらい入れる。
- 4. 材料が柔らかくなるまで中火で加熱する。

## ○ 自分へのご褒美。ほどほどに。

現代社会は、近場でも車で移動したり、コンビニエンスストアに行けば、美味しそうな食べ物がたくさん揃っていて、空腹でもないのに思わずコンビニスイーツを買ってしまう。なんてことはないでしょうか?そもそも日本人は、長い歴史の中で「お米、魚、野菜」を中心とした食文化に慣れていたため、欧米式の「高脂肪・高血糖」な食事は、インスリン需要が増えすぎて、すい臓に負担をかけてしまう結果に。かと言って、今の生活を変えられない・・・。「自分へのご褒美!今日も甘いもの食べたい!」と無性に思うとき、最近疲れてる?本当に必要なものは甘いもの?とちょっと立ち止まってみませんか?

「塵も積もれば山となる」で過剰な糖質 摂取が回数を重ねた結果、自分へのご褒 美が、すい臓、血管を傷つけることにも なりかねません。すい臓、血管をいた わってあげましょう。



監修 | 糖尿病・内分泌内科部長:野村由夫 糖尿病看護認定看護師:長縄真奈美 栄養管理室