

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

2025.10.10現在

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】

- ❑ 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



inazawa municipal hospital news

Vol. 102
2025. November

世界糖尿病デー

糖尿病のこと。

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？



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、インスリンが作られない。

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。

高血糖を予防する食べ方は？



日本人は、膵臓の力が弱い^①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

基本のキホン！？

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）



野菜たっぷりポトフ

食物繊維をとって、糖の吸収を抑えましょう！
1日の約1/4分の食物繊維がとれます！

（材料）4人分

- ☐ソーセージ 1袋（5本）
- ☐じゃがいも 1個
- ☐玉ねぎ 1個
- ☐キャベツ 1/4個
- ☐人参 1本
- ☐固形ブイヨン 1個
- 塩、コショウ少々

1人分のポトフの栄養価
エネルギー：120kcal、たんぱく質：4g、脂質：6g
糖質：11g、食物繊維：5g、食塩相当量：1.8g

作り方

- じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツをカットする。
- 全ての食材を鍋に入れる。
- 水は材料にかぶるくらい入れる。
- 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。



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血管を傷つける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

