

ひまわりだより

NO.265

2020年6月



巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

わが国では、6人に1人が糖尿病を発症しているということをご存じでしょうか。今回は、糖尿病予備軍とならないために、また、血糖値が高いと言われたら…というお話です。



血糖値は「インスリン」という血糖値を下げるホルモンがうまく働かないことで、体の中に糖が増えすぎて高くなります。

インスリンの効きが悪くなって起こる糖尿病の場合、暴飲暴食・運動不足が年続くことで血糖値が高くなり、そのまま放っておくと手足のしびれや視力の低下、腎機能の低下により老廃物を体から排出することができなくなるなどの糖尿病合併症を引き起こしてしまうことがあります。



健康診断などで血糖値が高いと言われた場合や、糖尿病予備軍と診断された時には、生活習慣の見直しが重要です。また、糖尿病と診断された場合には、生活習慣の見直しに加えて薬による継続的な治療を行います。

血糖値の上昇を抑えるために、食事の見直しと適度に運動を行きましょう。

【食事の見直し】

●食事をする上でのポイント●

- ① 食事は腹八分目ほどにする
- ② 時間をかけてゆっくり食べる
- ③ 野菜を多く摂り、油っぽいものは控える
- ④ 夕食を食べ過ぎない（夜食をしない）
- ⑤ 味付けはあっさりにする
- ⑥ 塩分は控えめにする



【運動】

●運動を行うことのメリット●

- ① 血糖値をコントロールしやすくなる
：筋肉が糖を取り込み、血糖値が下がりやすくなる
- ② 体重を減らす
：消費エネルギーを増やし、体重を減らすことにつながる
- ③ 心肺機能が高まる
：血行が良くなったり、血圧が下がり合併症予防になる
- ④ 善玉コレステロールが増える
：糖尿病によって起きるリスクが上がる動脈硬化の予防につながる
- ⑤ インスリンが効きやすくなる
：筋肉の活動量が上がり、インスリンの働きが改善する

① 有酸素運動



階段昇降



水泳

ジョギング



サイクリング



ウォーキング

1 日の消費カロリーは、160～240kcalほどが適当です。体重 60kg の人が 100kcal 消費するには、例えばウォーキングなら約 25 分、水泳のクロールなら約 5 分行うことが必要とされています。

② 無酸素運動（筋力トレーニングなど）



ダンベル



スクワット



マシン運動

ラジオ体操も良い運動になるのでオススメです。

無理なく、毎日継続しましょう！

薬物治療には、内服薬と注射剤があります。



【内服薬】 (< >内の薬剤は各種類の一例)

- ① インスリンを膵臓から出しやすくする
　　<グリメピリド、トラゼンタ>
- ② インスリンを効きやすくする
　　<ピオグリタゾン、メトグルコ>
- ③ 糖の吸収や排泄を調節する
　　<ボグリボース、フォシーガ>

の主に3種類に分けられ、血糖値や体調などで薬を決めます。

【注射剤】 (< >内は薬剤名の一例)

薬の効果が現れるまでの時間と、薬の効果が持続する時間の違いによって、いくつかの種類があります。

<ヒューマログ、トレシーバ>

内服薬で効果が出にくい場合や、膵臓の働きが悪い場合などに用いられます。

薬を飲むことによって血糖値が下がりすぎて起こる“低血糖”の他、薬によって特徴的な副作用が起こることがあります。薬を飲む場合には効果だけでなく、他にどのような作用が起こり得るのか、またどのような対策があるのか知っておくことが大切です。

詳しく知りたい方は、お気軽にご相談ください♪

❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください ☺