

# 平成 28 年度 第 1 回糖尿病教室を開催しました！

5 月 21 日(土)平成 28 年度第 1 回目となる糖尿病教室を当院隣接の長崎病院ヘルスケアセンターにて開催いたしました。たくさんの方にお越しいただきました。ありがとうございました。

前半は当院内科医で日本糖尿病学会専門医の原医師が「糖尿病合併症の大血管障害を予防するために」という題名で話がありました。以下はその要約です。

近年、わが国において、高血圧対策が進行したことにより、脳出血が着実に減少してきています。しかし、虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)や脳梗塞が徐々に増加してきており、これらはライフスタイルの欧米化、特に米離れに代表される低糖質食や魚類摂取量の減少、獣鳥肉類などに含まれる飽和脂肪酸摂取量の増加などが関与しているとの研究成績が発表されており、注意が必要です。

糖尿病患者さんではこれら動脈硬化性疾患のリスクの若干高いことが知られており、各危険因子の紹介とその予防対策についての話がありました。また各危険因子に対しては治療目標値が設定されており、複合的な治療(強化療法)が動脈硬化性疾患の発症を半減させるという研究報告についての話もありました。

最後に、新薬である SGLT-2 阻害薬の 2 型糖尿病患者追跡調査から、この内服薬が致死性心筋梗塞を 4 割減少させたとの研究報告の紹介があり、講演が終わりました。



後半は当院管理栄養士の能勢が「食事療法の大切さ」ということでお話しをしました。

糖尿病の食事療法の基礎として①糖尿病の治療のための食事は「健康食」である②食生活のチェックをしてみましょう③自分に適したエネルギー量(カロリー)を覚えましょう。④栄養のバランスを考えて食べましょう⑤「食品交換表」や「食品成分表」を使ってみましょうの5つのポイントの講演でした。



当日のアンケート記載ご質問にお答えします！！

#### Q1:低血糖の症状とはどんなものですか??

A **どんな人に?** 低血糖はインスリン治療や経口糖尿病薬(特にSU剤などのインスリン分泌促進系の薬)治療中の患者さんに発生する可能性があります。

**どんな時に?** 薬物の種類や量を間違った場合、食事時間が遅れた場合、食事量または炭水化物の摂取量が少なかった場合、いつもより強度の運動の最中または運動後、強い運動あるいは長時間運動した日の夜間および翌日の早朝、飲酒後の翌朝や入浴後に低血糖状態となる場合があります。

しかし、糖尿病の人は食後1~2時間の血糖値が高く、食後のこの時間帯に低血糖となることは稀です。

#### 低血糖の症状とは?

血糖値が正常の範囲を超えて急速に低下した時に生じる症状(交感神経刺激症状)として、発汗(冷や汗)、不安感、空腹感、動悸、頻脈、手指振戦、顔面蒼白などで、驚いたり、緊張した時の症状に似ています。

一方、血糖値が50mg/dl程度以下に徐々に低下した時に生じる症状(中枢神経症状)として、頭痛、目のかすみ、空腹感、眼前暗黒感、眠気(生あくび)、異常行動、痙攣、意識障害などの症状が起きます。

#### 低血糖対策としては?

前者の場合はブドウ糖5~10gを水に溶いて飲み、後者の場合はブドウ糖10~20gが必要です。通常、低血糖は食前に起こるので、ブドウ糖液飲用後は早めに食事することが大切です。

**Q2 煮物にはみりんを使っていますが、代わりに人工低甘味料(パルスweet等)を使ったほうが良いのですか？**

- A 確かにみりんや砂糖を人工低甘味料に代えることでカロリーダウンになりますが料理に含まれる食材にエネルギー量、塩分等がありますので食べ過ぎには注意しましょう。人工低甘味料を使用する場合使用量 1/3 で砂糖と同じ甘さになり、みりんの代わりにもお使いいただけます。  
みりん大さじ 1(約 43kcal)を使う場合、人工低甘味料小さじ 1(0kcal)+酒大さじ 1/2~1 となります。

今年度も長崎病院糖尿病教室は病院隣接のヘルスケアセンターにてあと 3 回行う予定です。

日程	開催時間	内容
8 月 20 日(土)	13:30~15:00	① 糖尿病薬物療法について ② 糖尿病の運動療法
11 月 19 日(土)	11:30~13:30	糖尿病食体験会
2月 18 日(土)	13:15~14:45	① 糖尿病合併症とその予防 ② 薬物療法の注意点

患者様はもちろんのこと、ご家族様、地域の皆様どなた様でもご参加いただけます。  
詳細についてはホームページ・院内掲示物でお知らせいたします。  
皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております。



(平成 28 年度 糖尿病教室スタッフ)