

## 糖尿病

生活改善、本当に実践できていますか？

糖尿病は進行すると、全身の血管が傷んで心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが高まったり、腎症、神経障害、網膜症などの合併症を引き起こしたりします。

最初は自覚症状がないため、気がつかないまま悪化していることも少なくありません。

糖尿病は指摘されたら、生活習慣を見直し、食事や運動、薬物療法などを組み合わせて改善をはかりましょう。

### ① 食生活のポイント

糖尿病だからといって、食べてはいけない食品はありません。

まずは食事の際のちょっとした心がけや行いで食習慣を変えていきましょう！！

1日3食 規則正しく



欠食後の食事は急激な血糖上昇に

栄養バランスのよい食事



1日 30品目を目標に



### ② 運動のポイント

運動には短期的な効果(血糖値の低下)と長期的な効果(インスリンの働きの改善)があります。まずは楽しみながら、体を動かしてみましょう！！

血流を増やす有酸素運動



筋肉を増やす運動

ウォーキング、水泳など

スクワット、ダンベル運動など

- できれば毎日、少なくとも週3回を目標に
- 無理せず楽なペースで
- 運動は食前よりも食後がベター
- 運動前に水分補給、低血糖対策にアメも備えて



### ③ その他のポイント

糖尿病では、日々の血糖コントロールの管理が大切です。

HbA1cは過去1～2ヶ月の血糖コントロールの状況を知る指標です。

自分の数値を知り、目標値を知りましょう。合併症予防のために、まずは**7%未満**

### ④ 服薬のポイント

医師は患者さんの血糖値やコントロール状況、体質などから、最適な薬を選んでいきます。

自己判断で薬を飲んだり飲まなかったりでは十分な効果を得られません。

薬の効果は自覚しづらいもの。服用の煩雑さは**薬剤師に相談**できます。

自己判断で服用を中止するのはやめましょう。

## お知らせ

## お薬相談会を開催します

日時：4月24日(水) PM 2:00 ~ 4:00 (お好きな時間にお越しください)

※お待ちいただくこともございます。何卒、ご了承くださいませ。

場所：オリーブ薬局 岡崎店

担当薬剤師：伊藤 孝子

ふだんは時間がなくて聞けないことや、薬で相談したいこと

健診の結果についてゆっくり話を聞きたいなど

※今後も月に1回程度開催を予定しております。

