

# 世界糖尿病デーとは？

11月14日の世界糖尿病デーは  
インスリンを発見した  
カナダのバンティング博士の誕生日です

コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、  
本年度は院内開催を断念し、  
ホームページ上にミニ講座のスライドを掲載させていただきます。  
皆様の糖尿病の啓蒙、療養行動にお役立ていただけたら幸いです。

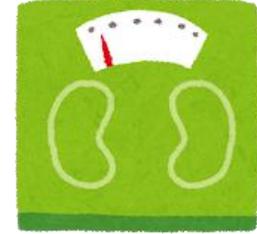
世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、  
IDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定。  
2006年12月20日に国連総会において公式に認定されました。

# 糖尿病の食事について

## ①目安となる摂取エネルギーを知りましょう

1日に必要なエネルギー量は

目標体重(kg) × エネルギー係数(kcal/kg) で計算します。



目標体重: 65歳未満【身長(m)】<sup>2</sup> × 22  
65歳以上【身長(m)】<sup>2</sup> × 22~25

エネルギー係数: 軽い労作	25~30
普通の労作	30~35
重い労作	35~

## ②食事のバランス

主食(ごはん、パン、麺類など)、たんぱく質を含むおかず(魚類、卵、肉類、大豆製品など)、野菜・きのこ・海藻類、乳製品、果物などを組み合わせて摂取することでバランスの良い食事に近づきます。

## ③食事のタイミング

朝、昼、夕なるべく決まった時間に規則正しく食べましょう。

必要なエネルギー量を朝、昼、夕なるべく均等に分けて食べましょう。



# 運動習慣はありますか？

毎日ラジオ体操をしましょう！！

ラジオ体操の効果には…

- ① 全身のあらゆる筋肉を使える
- ② からだのゆがみを正してくれる
- ③ 内臓も活性化する                      などの効果もあります

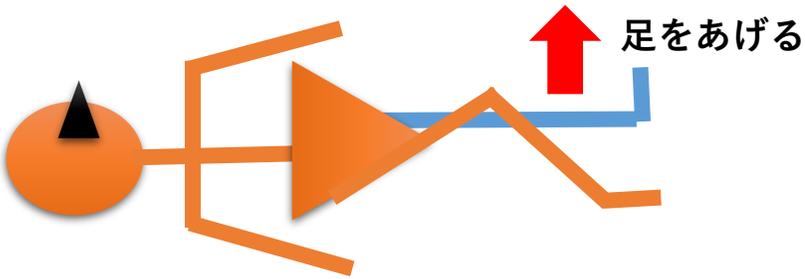
- 食後**1時間後**が  
血糖値の上昇をおさえるのに効果的！



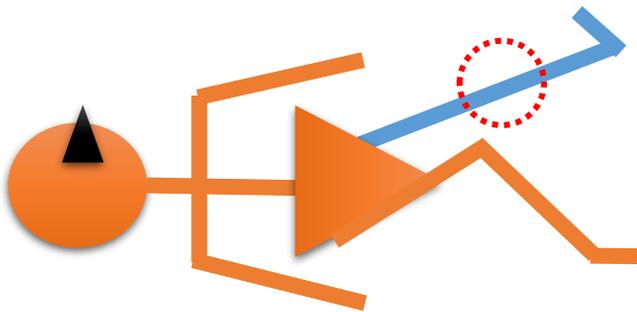
# ホームエクササイズ ～寝ながら出来る運動～

太もも前

上向き

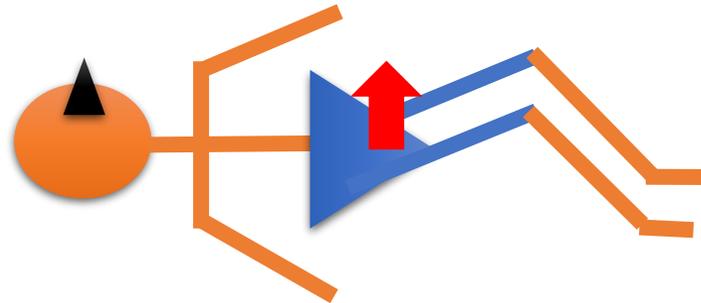


膝は伸ばしたまま

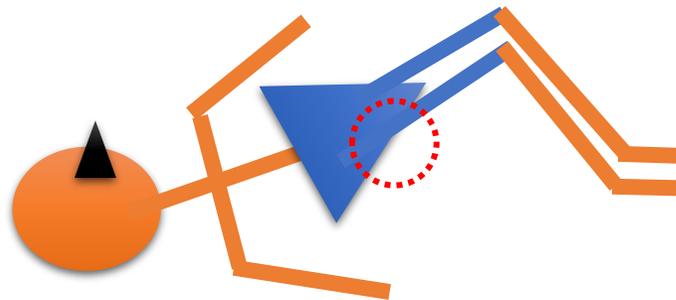


お尻+太もも後

上向き

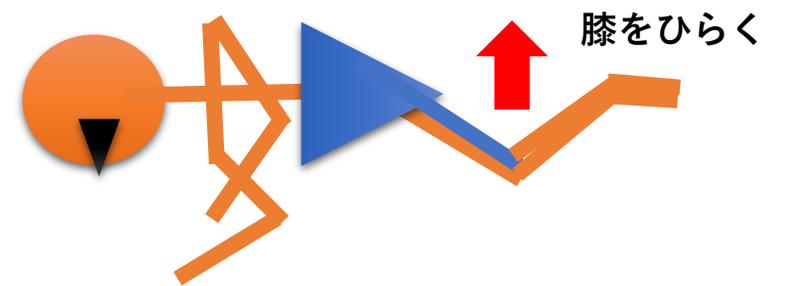


しっかりお尻を浮かす

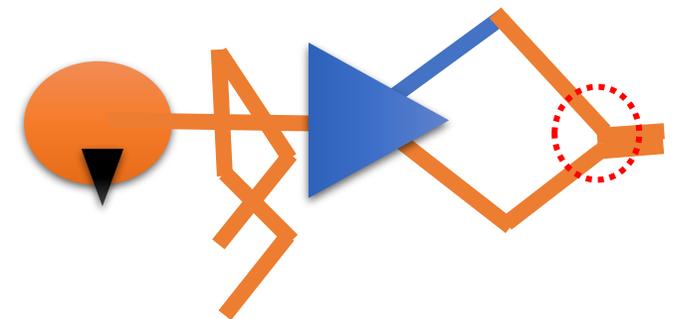


お尻+太もも横

横向き



足首同士が離れないように



1回に10～20回、1日に2～3セット行いましょう

# 11.14 世界糖尿病デー！！

～アルコール綿が入手できないときの自己血糖測定・インスリン使用時の注意～

災害時だけでなく今回のコロナでも物資不足が問題となりました。  
多くの現場でアルコールが足りなくなりましたが消毒ができなくても  
血糖測定、インスリンの継続は糖尿病治療において重要なので  
消毒が困難な場合でも下記の方法で治療継続していきましょう！

- アルコール綿がない場合、**ハンドソープ・石鹸でしっかり手洗い**をした上で血糖測定を行う。
- 流水が困難な腹部などは**タオルをお湯もしくは水で濡らしたもので清拭**することでインスリンを使用することができる。ウェットティッシュでも代用可能である。
- インスリンのゴム栓部は**キャップをしっかりと装着**することで汚染を防げるが、汚れが気になる場合濡れた布巾で軽く清拭する。洗剤を使ったり流水などで洗うとゴムが劣化する恐れがあるので避ける。
- 清潔にした後、しっかり**乾燥**させて処置を行うのが大事である。乾燥することで**除菌効果**があり、乾燥してないと**血糖値が正確に測れない**ケースもある。
- アルコールの代わりにイソジン、マキロンを使うと血糖が正確に測れないケースがあるので注意が必要である。

