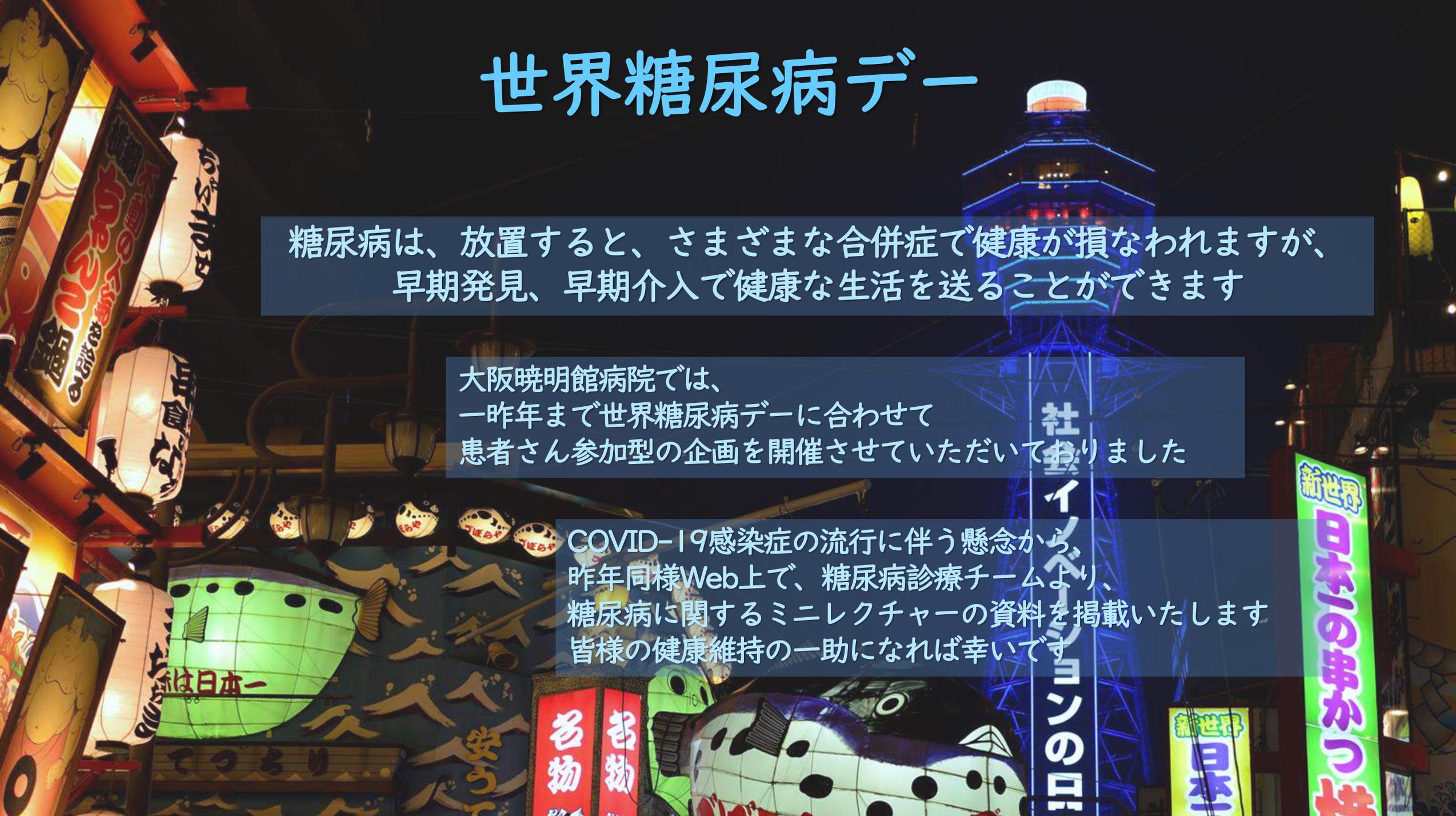


# 世界糖尿病デー

糖尿病は、放置すると、さまざまな合併症で健康が損なわれますが、早期発見、早期介入で健康な生活を送ることができます

大阪暁明館病院では、一昨年まで世界糖尿病デーに合わせて患者さん参加型の企画を開催させていただいておりました

COVID-19感染症の流行に伴う懸念から、昨年同様Web上で、糖尿病診療チームより、糖尿病に関するミニレクチャーの資料を掲載いたします。皆様の健康維持の一助になれば幸いです。



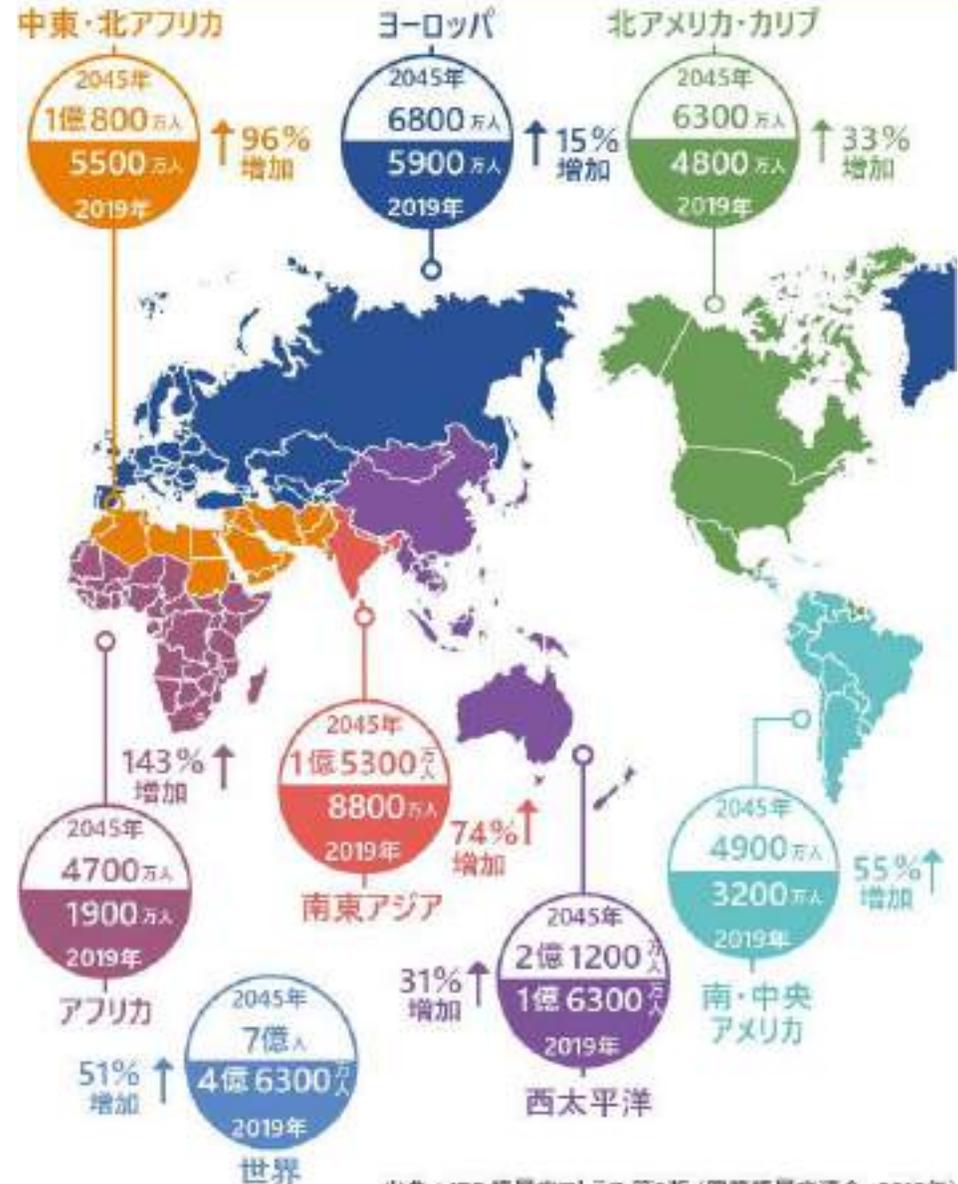
# 糖尿病とともに生きる人は世界に4億6,300万人 成人の11人に1人が糖尿病

世界の糖尿病人口は爆発的に増加している  
世界の糖尿病有病者の推定数の推移 (20~79歳成人)



出典：IDF 糖尿病アトラス 第9版 (国際糖尿病連合、2019年)

## 世界の糖尿病人口は4億6,300万人(2019年)



出典：IDF 糖尿病アトラス 第9版 (国際糖尿病連合、2019年)

# 糖尿病の種類には大きく分けて4種類あります

## 1型糖尿病

- 膵 $\beta$ 細胞の破壊
- 絶対的インスリン欠乏

## 2型糖尿病

- インスリン作用不足
- インスリン相対的不足

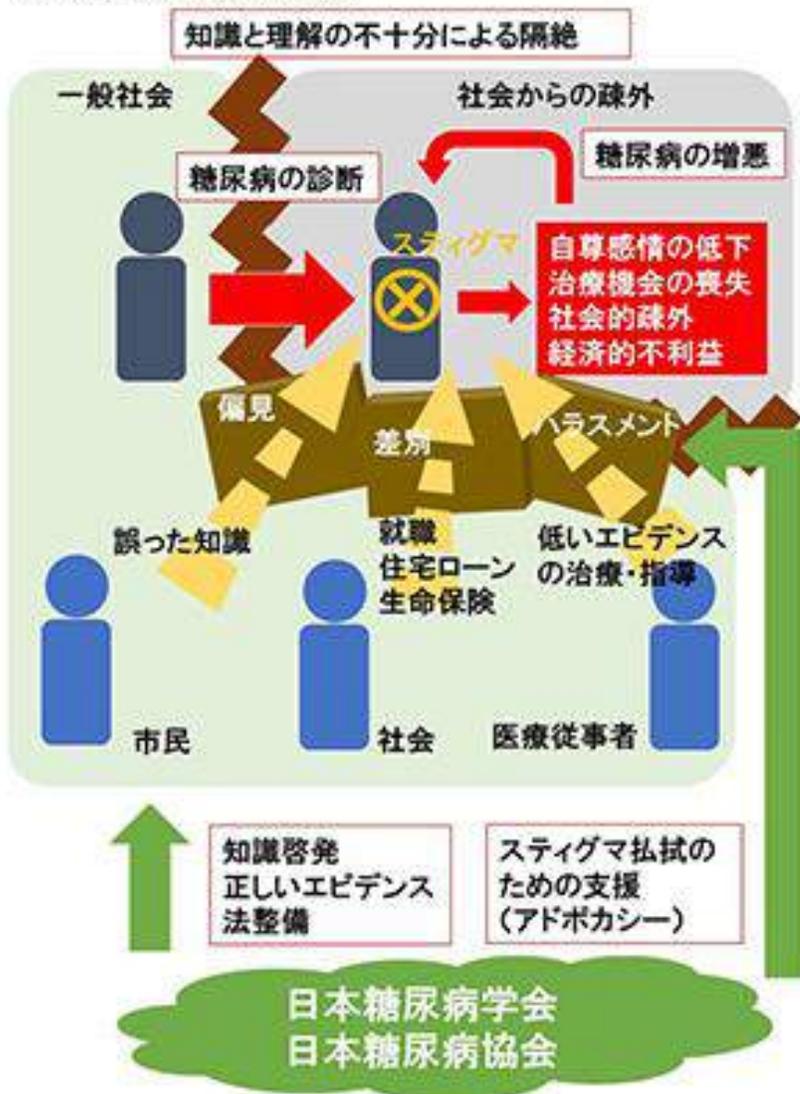
妊娠糖尿病  
妊娠中の耐糖能障害

## その他の糖尿病

- 薬剤性
- 膵疾患、肝疾患
- 遺伝亭変異

# 一緒にアドボカシー活動に取り組みませんか

糖尿病のスティグマの環境構造



## 糖尿病患者さんに スティグマのない世界を

糖尿病をもつ人は「特定の属性に対して刻まれる負の烙印＝スティグマ」（社会的偏見による差別）にさらされています。

[日本糖尿病学会・日本糖尿病協会合同 アドボカシー活動 | 公益社団法人日本糖尿病協会 \(nittokyo.or.jp\)](http://www.niddp.or.jp)

# バランスのよい食事とは？

**主菜**  
肉、魚、卵や  
豆腐など  
たんぱく質が多く  
含まれるもの



**副菜**  
野菜、海藻、きのこなど  
ビタミン、ミネラル源

汁物は具沢山  
にしましょう！

**主食**  
ごはん、パン、麺類  
などの炭水化物  
食べすぎには注意

主食、主菜、副菜の3つをそろえた食事を心がけましょう！！

# 糖質、カロリーを控えるコツ

☆コーラが飲みたい...

→ゼロコーラに置き換える

☆コーヒーや紅茶には砂糖必須！

→低カロリー甘味料を使う(マービー、ラカント  
など) 料理の砂糖の代わりに

☆ご飯を食べ過ぎる

→量を決めて計量する、料理は薄味にする

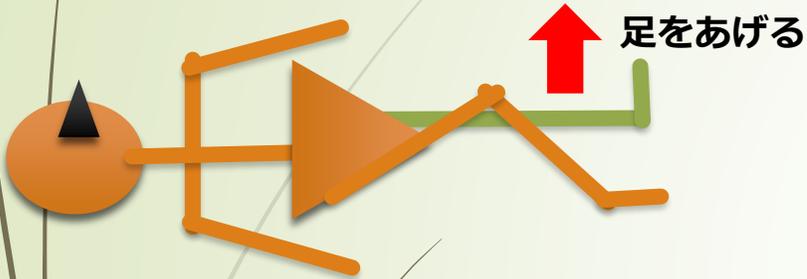


# 糖尿病の 運動療法について

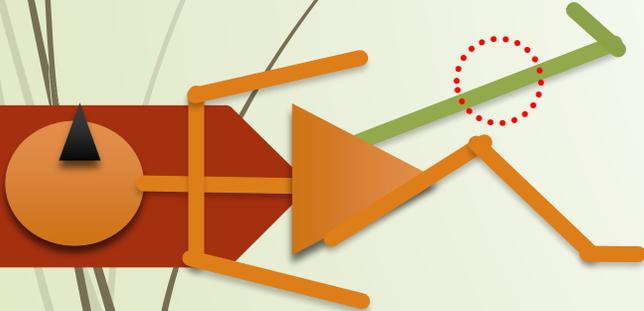
# ホームエクササイズ ～寝ながら出来る運動～

太もも前

上向き

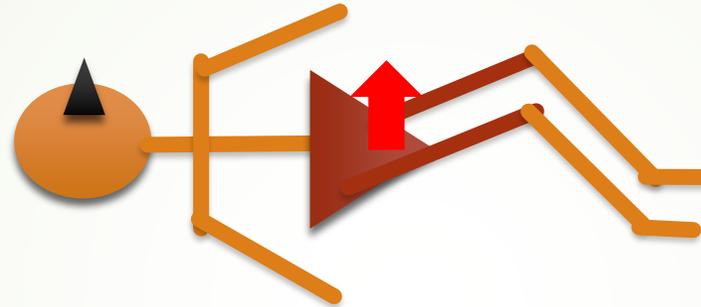


膝は伸ばしたまま

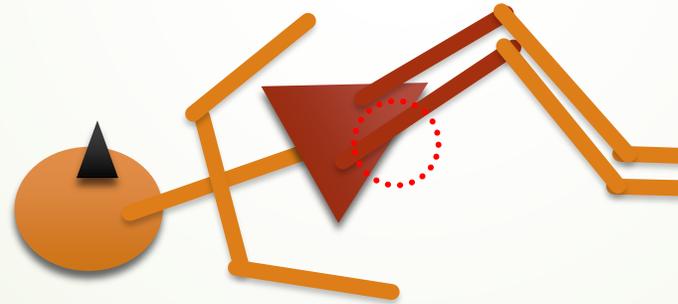


お尻+太もも後

上向き

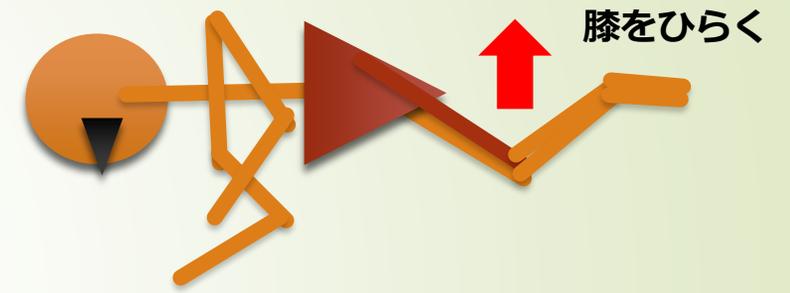


しっかりお尻を浮かす

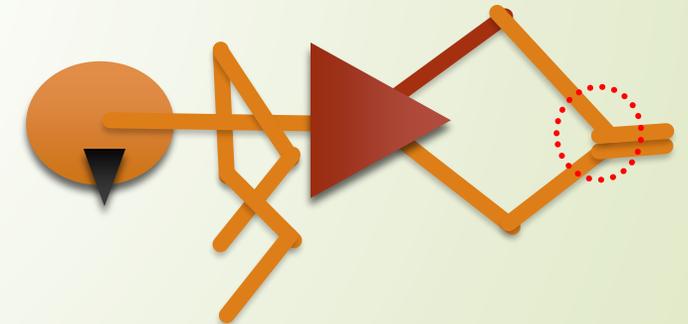


お尻+太もも横

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

# 日常生活に運動を取り入れる

まとまった時間がとれない人でも、工夫次第で生活の中に運動を取り入れることができます。

## 電車やバスで

- ・速足で歩く。
- ・一つ前の駅で降りて歩く。
- ・席に座らず立つようにする。
- ・待ち時間にかかとの上げ下ろしの運動を行う。
- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。



## 会社で

- ・デスクワークは腹筋を意識した姿勢で行う。
- ・休憩時間は少し遠くまで食べに行く

## 外出するときは

- ・車やバイクはできるだけ使わない。
- ・買い物はまとめ買いせず毎日行く。
- ・いつもより少し遠い店へ足をのばす。

## 家事をしながら

- ・拭き掃除はひじの曲げ伸ばしを意識しながら行う。
- ・洗い物をしながらスクワット。
- ・洗濯物干しは背中を曲げず膝の曲げ伸ばし動作で。
- ・掃除中は掃除機を片手で軽く持ち上げる。



# 11.14 世界糖尿病デー！！ ～糖尿病治療薬と飲み合わせ～

↓血糖値が下がるもの

アスピリン



解熱鎮痛薬や感冒薬に配合されていることがあります。インスリンの作用を増強し、アスピリン自体も血糖値を下げる作用があるため、**血糖値が下がりすぎる**おそれがあります。

アルコール



**低血糖性昏睡のリスクが増加**します。  
また、アルコール性昏睡との区別が困難になり治療に支障をきたす場合もあります。



健康食品・サプリメント

グアバ葉ポリフェノールやイチヨウ葉エキス、トウチエキスなどの健康食品は**αグルコシダーゼ阻害薬**（ボグリボース、アカルボースなど）の効果を強めて糖の吸収を抑えます。その結果、**血糖が下がりすぎて**しまうことがあります。

↑血糖値が上がるもの

感冒薬



pseudoephedrine、フェニレフリン、メチルエフェドリン、メトキシフェタミン、麻黄湯エキスなどは交感神経刺激作用があり、グリコーゲンの分解を促進することで**血糖値を上昇**させます。また、末梢血管収縮作用や心機能亢進作用により、**血圧を上昇させ、糖尿病を悪化させる**おそれもあります。

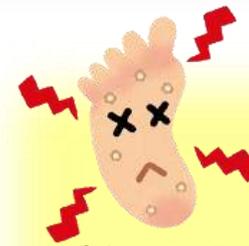
ステロイド薬や男性ホルモン剤は糖代謝を亢進することで**糖尿病薬の効果を弱く**してしまいます。

ステロイド薬は軟膏剤に多く、男性ホルモン剤は滋養強壮剤に含まれている場合があります。使用の際は医師と相談するようにしましょう。

ステロイド  
男性ホルモン剤



スピール膏



うおのめ、タコ・イボに使用されるスピール膏は免疫力の低下した糖尿病患者さんが使用すると、角質を除去する際に皮膚を傷つけてしまうことがあり、**感染リスクが上昇**します。

# 災害時の環境に ついて

# •避難所では、治療の継続や食事療法の維持は難しい

普段通りのバランスの取れた食事が出来ません

# •自力で3日分の食糧を準備しておきましょう

災害直後は命の危険が人が優先されるので3日分程度あれば安心です

# •周りとの協力関係を築きましょう

糖尿病は目に見えて病気が分からないので自分から助けを呼びましょう

## ・糖尿病の薬の名前を覚えておきましょう

お薬手帳のコピーの準備をしておくとお心です

## ・インスリンの名前と単位を覚えましょう

薬剤によって効果時間が違いなので災害時のコントロールに有効です

## ・普段の生活時の血糖値や血糖の上昇について 知っておきましょう

普段の血糖値が分かるとコントロールがしやすくなります