

第9回  
**糖尿病教室便り**  
 2018. 12. 28



**糖尿病教室内容**

**冬の運動と実技**

日本赤十字秋田看護大学

講師 重川 敬三先生

今日は実技から  
 始めましょう!!



①歩数の現状

男性 秋田県 6626 歩 (45位)

全国 6984 歩

女性 秋田県 6541 歩 (25位)

全国 6029 歩

(平成28年国民健康・栄養調査より)

②歩行数(運動量)を増加させる  
 こと

- ・ エネルギー消費の増加による高血糖や肥満などのメタボリックシンドロームの予防と改善
- ・ 高血圧、脂質異常の予防と改善
- ・ **(これらが動脈硬化の予防と改善につながる)**
- ・ 心肺機能が高まる
- ・ 精神的な健康維持
- ・ 生活の質の改善

③冬は運動不足になりがち

- ・ 1日1回外に出ることが体を動かすことにつながる
- ・ 体を伸ばしたり、でも痛いほどはしない。
- ・ 丁度良いところを感じるくらい
- ・ 動きでも大丈夫
- ・ 自分の体の声を聞くとどんな運動が必要か分かってくる
- ・ 筋肉がほぐれると縮むときに工

エネルギーを使う

・ 気持ちよくできるように、動ける体に仕上げるくらいの運動が良い

例 雪かき

早く終わりたいから往復する回数を少なくして一度に沢山の雪を運び続けると苦しいし体が辛い。時間がかかっても往復する回数を倍にすると(苦しくないレベル)良い有酸素運動になり体も苦しくない。



腕を振るだけでも有酸素運動



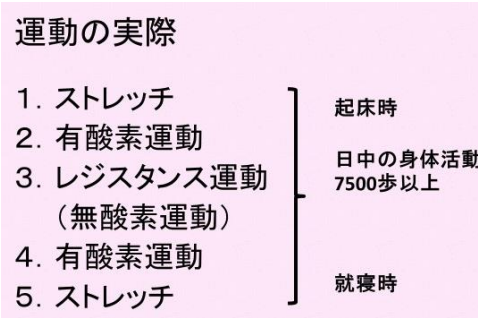
腕ふりで脈が10拍上がる  
 足踏みを付けるとさらに良い!



運動は継続することによって栄養(糖)がスムーズに細胞に取り入れやすくなる。そうすると若い時の細胞に近づけることができる。

強めの運動ばかりでは嫌になって長続きしない。弱い運動(酸

素を取り込む」と強い運動の繰り返し（インターバルトレーニング）が効果的。気持ちよかつたなくらいがちょうどいい運動強度。



④体を動かすとお腹が減る

← 食べてしまう（血糖が上がる）

と、という人は食べ過ぎには注意！  
体を動かさないと体も弱っていくので1日に1回は外に出て運動をして冬を乗り切りましょう！

# 年末・年始の食事

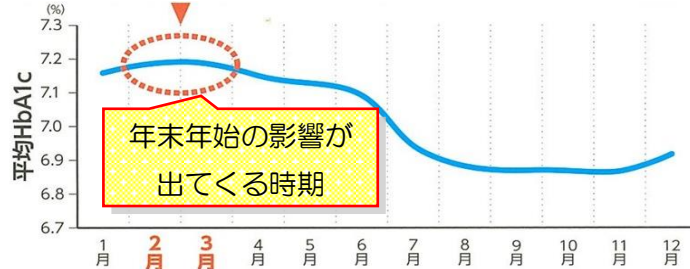
- ・年末年始は・・・
- ・会食の機会が増える



- ・量が多い
- ・糖質が多い
- ・油（脂肪）を使ったものが多い
- ・野菜が少ない
- ・味が濃く、調味料が多い

12〜1月の食事次第で2〜3月のHbA1cが変動してくる。  
宴会で出される料理や  
外食料理は・・・

HbA1cは過去1〜2か月の平均血糖を反映するため、年末年始の過ごし方は2〜3月頃のHbA1cに反映される



対象・方法：2009年1月〜2010年12月に来院した579人中207人のHbA1c結果を登録し、平均HbA1cを算出した。(HbA1c測定回数2009年：2,239回、2010年：2,169回)

Iwao T et al., Diabetol Int4(3)173-178, 2013 一部改変

- ・運動不足になる
- ・生活のリズムが乱れる
- などの理由によって生活のリズムが崩れやすい時期。

と、いう特徴があるので注意が必要。

★忘年会、新年会を乗り切る心得

- ・お酒は適量に
- ・食事を優先する
- ・野菜から食べ始める
- ・食べる分だけ自分の皿に盛る
- ・油料理は控える
- ・お酒を断りきれない人は車で来たと言言する
- ・二次会は控える
- ★飲酒について

糖尿病患者さんの飲酒は主治医の許可が必要。

【アルコールを認める条件】

- ↓血糖コントロールが長期にわたって良好
- ↓糖尿病の合併症がないか、あっても軽度である
- ↓肥満や脂質異常（特に高トリグリセリド血症）、高尿酸血症（痛風）がない
- ↓肝疾患、膵疾患がない
- ↓自制心がある

これらの項目が守られ、主治医が認めた場合は1〜2単位（1単位＝80キロカロリー）の範囲で許可されます。

★アルコールの注意点

- ・アルコールは1gあたり7.1kcalとエネルギーはあるが栄養素ではないため他の食品と交換できない
- ・アルコールには食欲を増進させる効果があるので食べ過ぎに注意する
- ・アルコールのつまみは高エネルギー、高たんばく、高塩分のもが多いので注意する
- ・自制心が緩みがちでつい飲み過ぎてしまう

★アルコール性の低血糖に注意！

アルコールが肝臓で分解されている間は新しく糖を作る材料

「適量」は1〜2単位の範囲内  
(1日純アルコール量男性:20g 女性:10g 程度まで)

＜それぞれのアルコール量20gの目安＞

ビール	350ml
日本酒	150ml
ワイン	200ml
焼酎(25度)	100ml

※女性はこの半分量が目安です



が不足するため、糖を作る事が抑えられているので低血糖を起こしやすい。

特に**経口血糖降下薬を服用している人、インスリン注射をしている人**は作用が強くなるので注意して飲酒する。

【予防】

- ・空腹時に何も食べないで飲酒しない
- ・飲酒と同時に炭水化物を摂る
- ・大量、または長時間の飲酒はしない

※アルコール性低血糖を起こして意識が低下しているのに酔って寝ていると周りからは間違われることもある。

※成田院長からの補足

何も食べないで飲むのは本当に危険。インスリンを打っている人で血糖値20とか30で病院に運ばれてきて、その後、脳が戻らなかつたという例もある。インスリンやSU薬など血糖を積極的に下げる薬を服用している人は特に注意する。低血糖を起こしてもたいたいだブドウ糖で血糖は戻るが1回起こすと脳にそれなりのダメージがある。イ

★クリスマス★

ピザ(M) 8カット2枚  
2枚→1枚  
具は油の少ないもの、生地はクリスピー(薄い)のものを選ぶ

フライドチキン 204kcal  
あまり大きくないものを選ぶ。大きかったら衣をはずす

フライドポテト 213kcal  
食物繊維をプラスする。ドレッシングは油が少ない物を選ぶ

コーンクリームスープ 273kcal  
野菜の具たくさん  
コンソメスープに

ショートケーキ 360kcal

**=1344kcal → 400~500kcal ほど減らせます**

今日は特別

★クリスマス・お正月のメニュー

インスリンやSU薬を服用している人には怖い話。  
アルコール性の低血糖というのはあまり知られていないので全く何も食べないで飲酒するというのは糖尿病でなくても低血糖でひっくり返って救急車ということがあるので注意する。

盛り付け

- ・重箱を埋めようとすると、どうしても多く作りすぎてしまいます
- ・料亭のように一人分を盛り付けをすると食べ過ぎを防ぐことができます



いつもは重箱の人も今年は盛り付けを変えてみてはいかがでしょうか？



★お正月★

自分で作る場合低カロリー・甘味料の使用もおすすめ

きんとん 約25g 80kcal	黒豆 約30g 80kcal	なます 甘酢の砂糖の量に注意	豆腐加工 約40g 約80kcal	伊達巻 1切れ約35~40g 約65~80kcal
昆布巻き 約2切れ 約65~80kcal	田作り 15~20g 約65~80kcal	かまぼこ 2切れ約25g 約24kcal	かすのこ 約1本(40g) 約80kcal	煮しめ 芋など糖質多いご飯と合わせて調整

塩分注意

餅

切り餅1切れ 約50gで120kcal × 2切れ=240kcal

切り餅2切れ約100g 240kcal = ご飯150g 240kcal



いつも食べているご飯の量より多くならないように調整しましょう



餅はあんこやきなこなど甘い味付けにすると30~35kcalくらいプラスになってしまう。野菜たっぷりのお雑煮、大根おろしを加える、磯辺巻き、納豆餅がお勧め。  
・食べていけない物はないが、控えなければいけない食品はある。  
・いつもの食事より多いと感じたら残す。残す勇気も必要。  
・夜遅くまでダラダラと食事はしない。(夕食後から夜間の血糖を大きく上昇させる。3食均等に食べるのが血糖値の安定には良い)

★果物の美味しい季節です

果物の美味しい季節ですが

食べ過ぎには注意です



みかんを箱で頂いたり買ったりすることが多い時期ですが、食べすぎには注意しましょう。  
みかんMサイズでは2個が1日の適量です。



- ・柿では片手に乗るサイズ1個
- ・りんごでは中サイズ1/2個

楽しむ

↓体重を毎日チェックする

↓1日1回は外に出て適度な運動を忘れず



仕方ない、と諦めるのではなく、「1年の総仕上げ」「1年の計は元日にあり」と気を引き締めましょう。

太るのは一瞬、  
痩せるには数カ月

誘惑の多い時期であるが、食事や適度な運動でこの年末年始をのりきりましょう。

●アンケート結果

アンケート回収数 12枚

★本日のお話はいかがでしたか

よくわかった	12名	100%
わかりにくかった	0名	0%

★今後もこの教室に参加したいですか

参加してみたい	11名	92%
参加したくない	0名	0%
わからない	1名	8%

お知らせ

第10回糖尿病教室の開催

日時：平成31年2月末定(土)

午後2時～3時

※決まり次第お知らせします

内容：

- ① 決まり次第お知らせします
- ② 災害に備えて

★ご参加お待ちしております。



糖尿病合併症	2
癌	4
動脈硬化	3
脂質異常症	1
肥満症	2
認知症	2
災害時の備え	1
旅行の留意点	1
食事療法	2
運動療法	2
検査	1

編集後記

早いもので、もう師走となりました。おかげさまで当クリニックも開院して1年が過ぎました。スタッフ一同、心を新たに皆様さまのご期待に添えるよう一層努力してまいります。今後ともよろしく願っています。

さて、今回は「冬の運動」と「年末年始の食事」をテーマにお話する機会をいただきました。

何気なく食べていたおせち料理などの一切れのカロリーに驚いた方もいたのではないのでしょうか。そういったものは蓄休め程度に少量とし、食べ過ぎないようにしましょう。食べた後は外に出て体を動かすのも忘れず！

来年が、皆さまにとって輝かしい年となります事を心よりお祈り申し上げます。



来年もよろしく

お願いいたします