

# 栄養科だより

11月14日は世界糖尿病デー！！

H27.11月発行  
No.4

## 糖尿病について知ろう

### 糖尿病とは？

血糖値を下げる働きのあるインスリンがうまく働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる生活習慣病の一つです。日本人の40歳以上の **3人に1人**は糖尿病または予備軍とされています。

食べ過ぎ

運動不足

肥満

ストレス

遺伝要因

など…

**糖尿病発症**

### 糖尿病三大合併症とは？

血糖が高い状態が持続されることにより…

**網膜症**：網膜の血管が弱くなったり出血したり、視力が低下します。

**神経障害**：全身に分布している神経が障害され手足のしびれ、痛みなどを起こし、失明の原因となります。

**腎症**：腎臓の血管が障害され、腎臓の機能が低下し、血液のろ過、老廃物の排泄ができなくなり、全身のむくみなどが起こり、透析導入の原因となります。

**糖尿病をそのまま放置しているとこのような三大合併症や動脈硬化による心筋梗塞、脳梗塞、足壊れを起こします！**

秋はエネルギー源となる食品が多いです！摂りすぎに注意しましょう！  
秋の旬の食材のエネルギー量の紹介 (80kcal 当たりの食品量)

柿(150g(1個))

秋刀魚(30g(1/3尾))



さつまいも(1/5本(60g))

栗(5個(70g))

糖尿病の予防として  
**バランスの良い食事**  
**習慣的な運動**が大切

※これらの食材のエネルギーは小さめのお茶碗半分のご飯(50g)に相当します！

### 当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

### 申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出いただき、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。