

# 第2回生活習慣予防 ～カロリー制限の必要性～



川崎市立川崎病院

土屋 千恵子(糖尿病看護認定看護師)

# 本日の内容

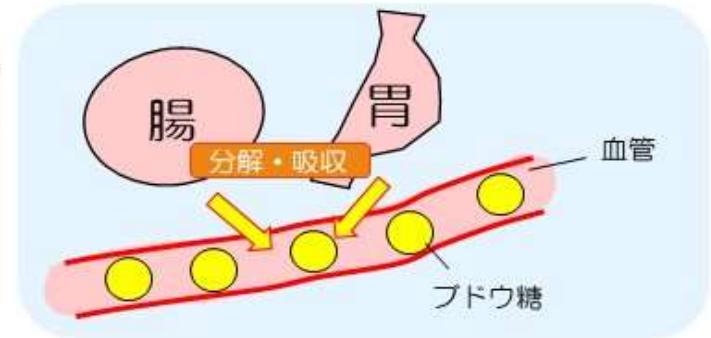
1. 糖分の摂りすぎにより起こること
2. 糖分が不足することで起こること
3. 食事の食べ方で健康的な体を維持する

# 本日の内容

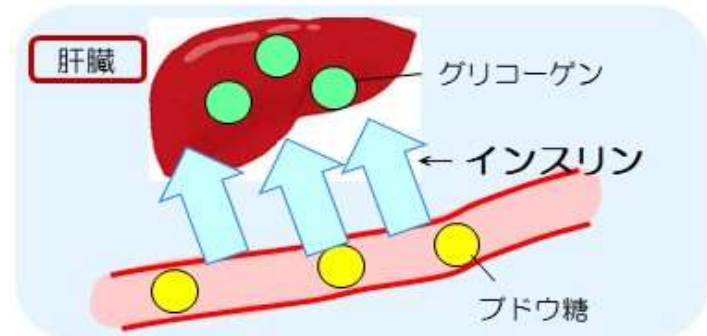
1. 糖分の摂りすぎにより起こること
2. 糖分が不足することによって起こること
3. 食事の食べ方で健康的な体を維持する

# 血糖値が上がる仕組み

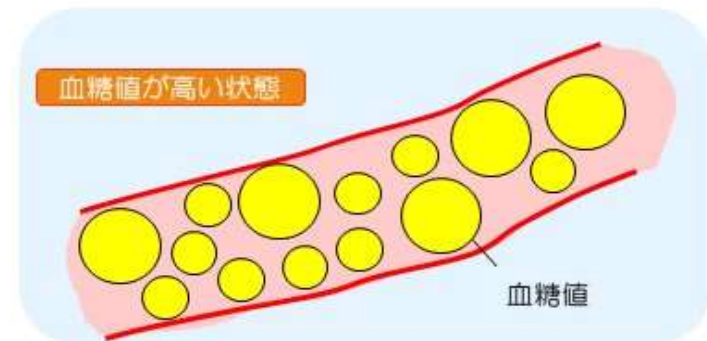
- ① 食事によって体内に取り込まれた「炭水化物」が「ブドウ糖」に分解され、血液中に取り込まれます  
**血液中のブドウ糖の濃度 = 血糖値**



- ② 血液中のブドウ糖は**インスリン**の働きによって「エネルギー」として使われたり、肝臓や筋肉に蓄えられます。



- ③ ところが、このインスリンの働きが弱ってくると、血糖値を下げる事ができないため、「高血糖」と呼ばれる状態になります。



# 高血糖の原因

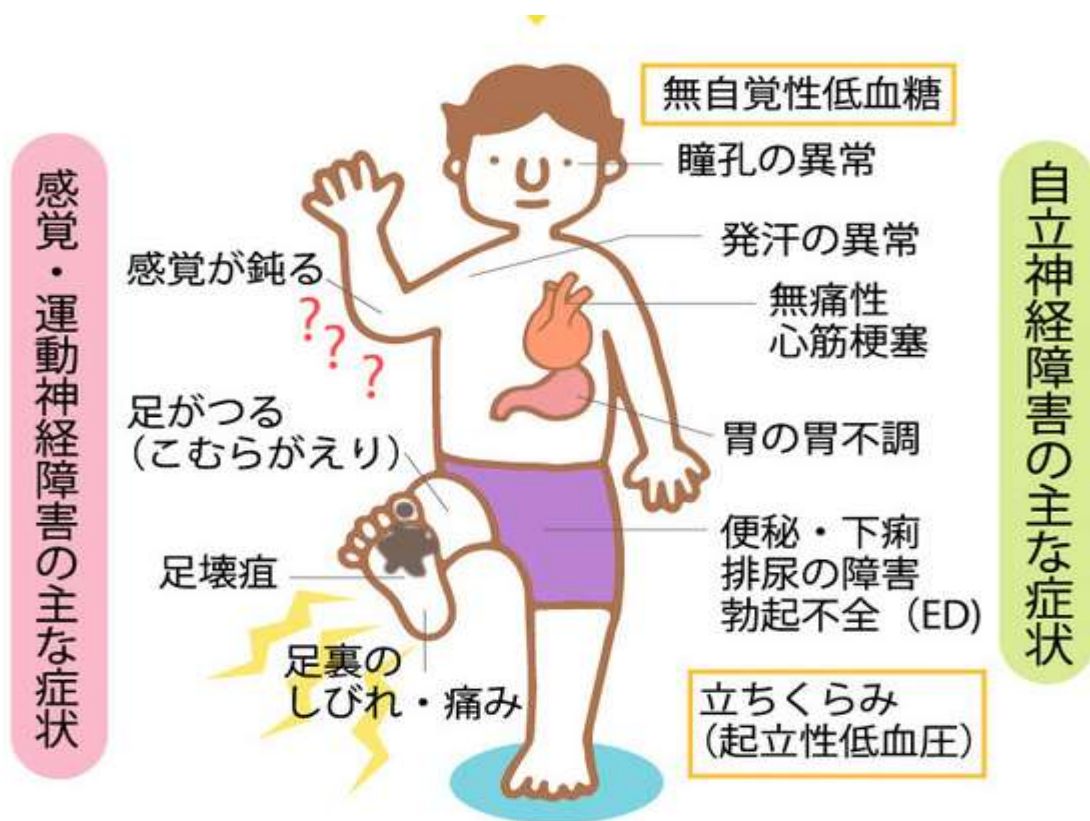


# 高血糖の原因

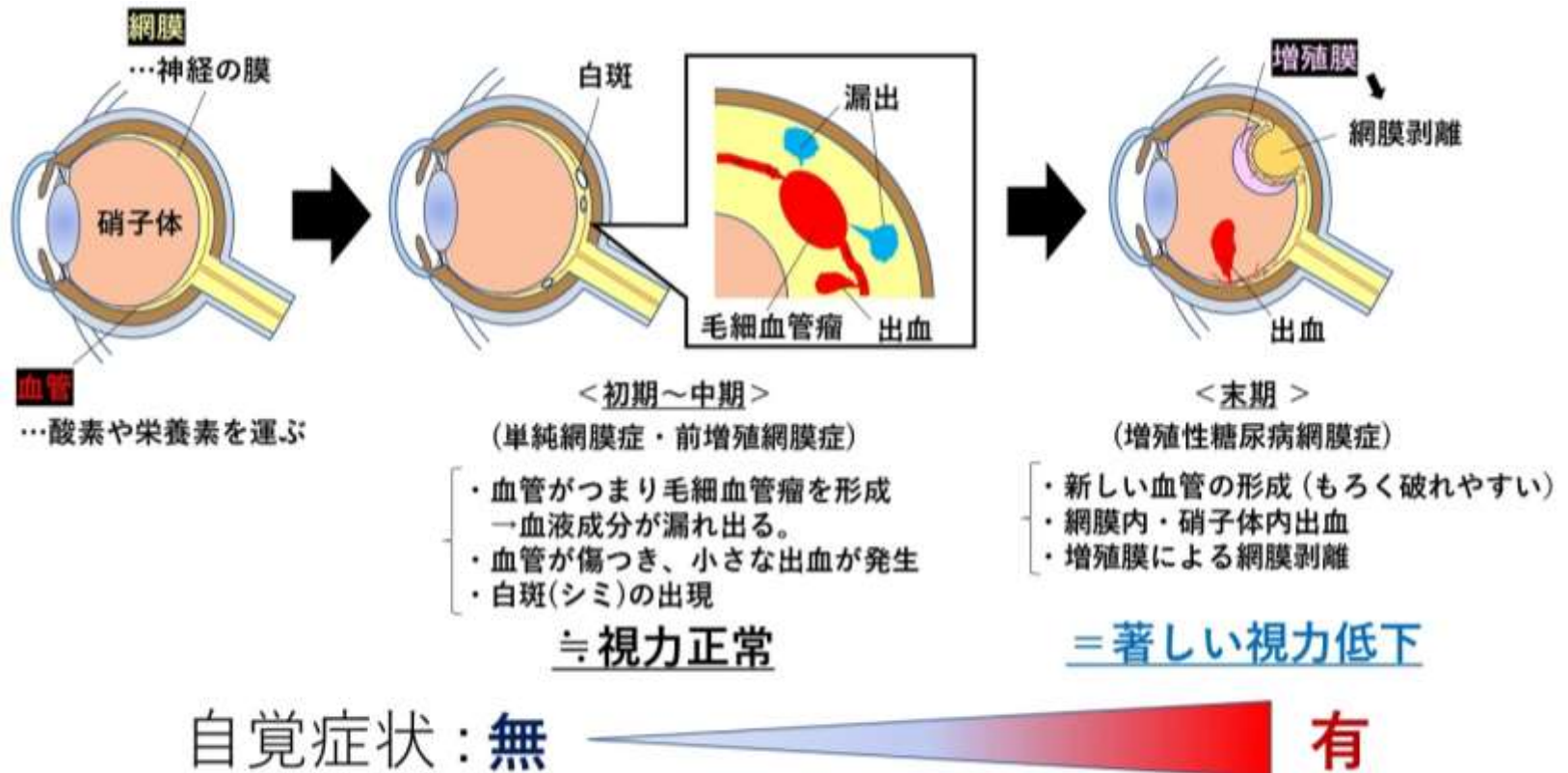
## ■ 血液中のブドウ糖（血糖）の動き ～インスリンの働きがカギ～



# 高血糖が神経に与える影響

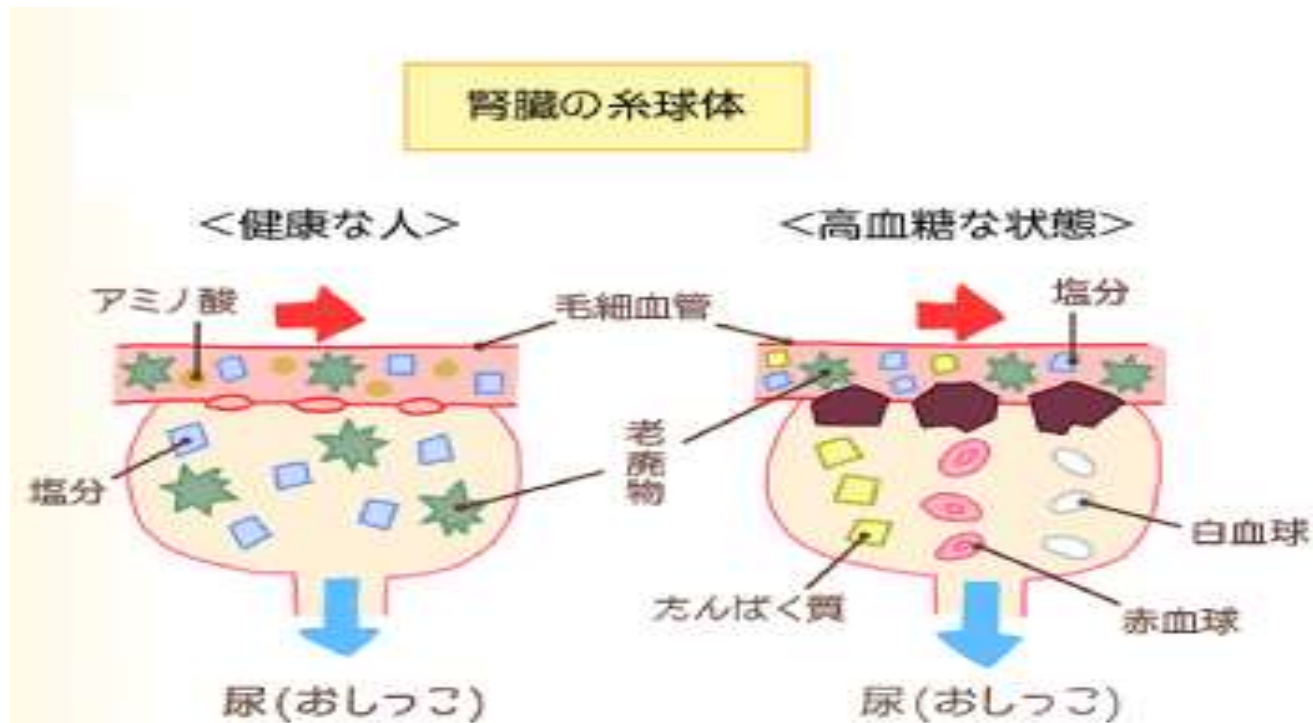


# 高血糖が眼に与える影響



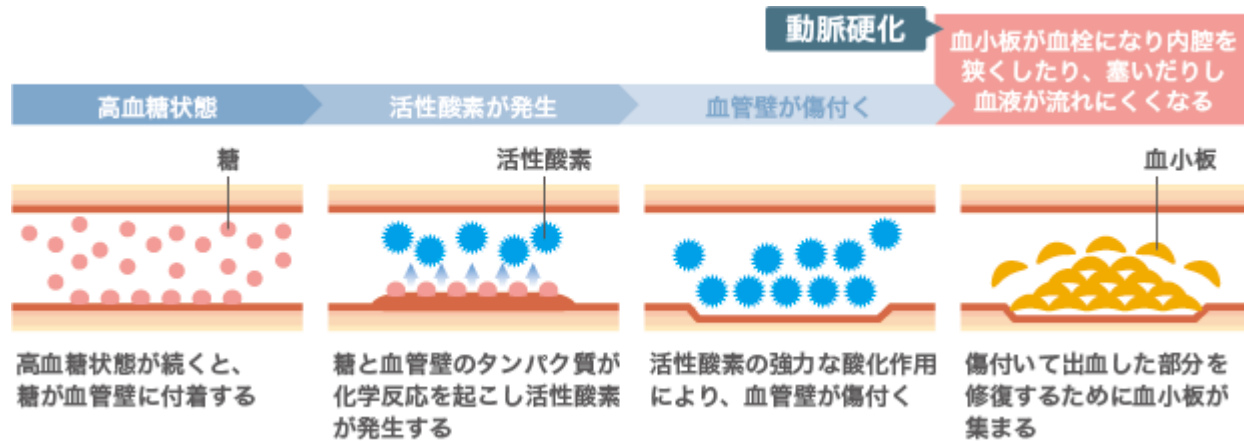


# 高血糖が腎臓に与える影響

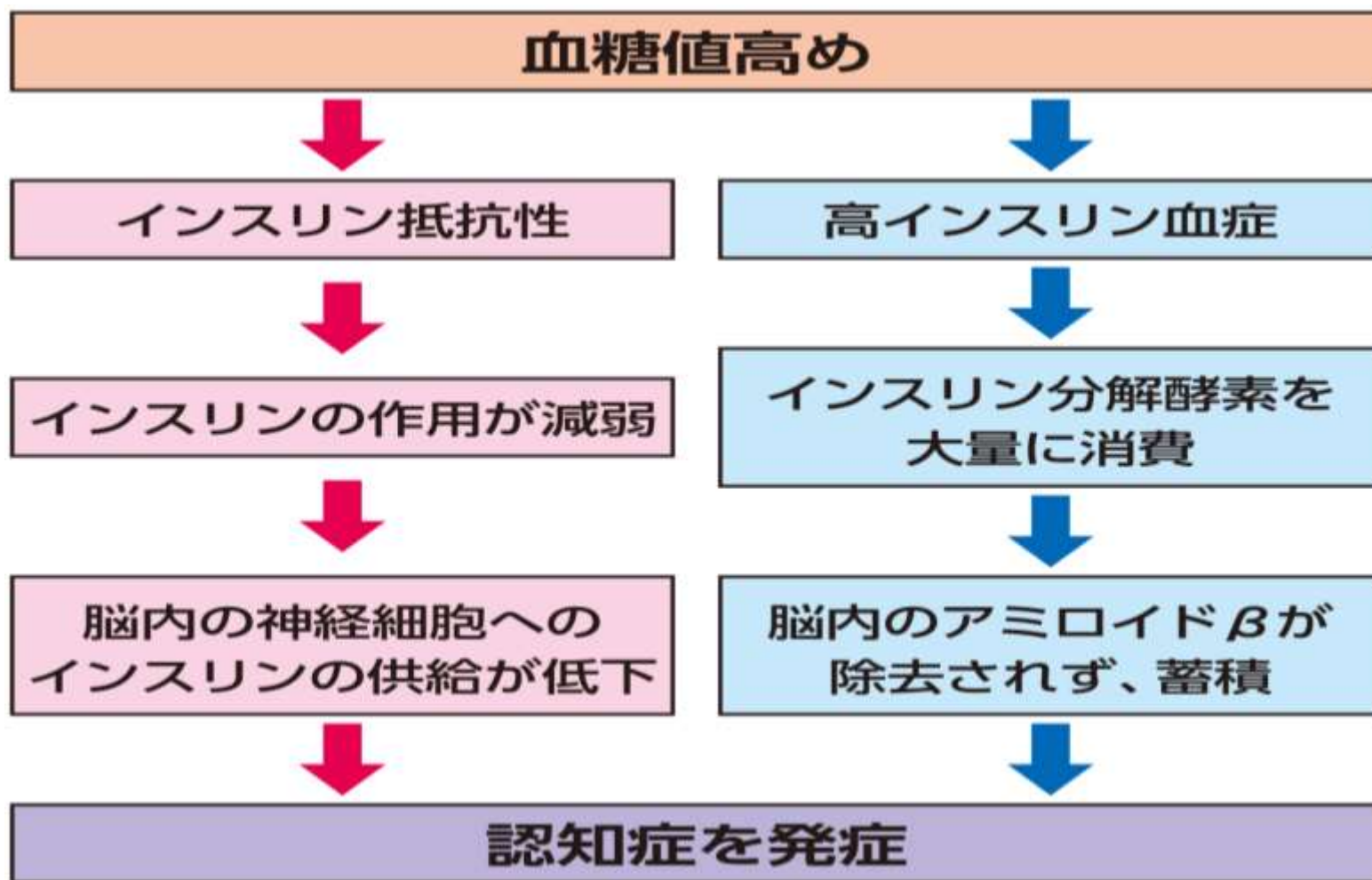


この高血糖により  
腎機能が低下した状態を  
「糖尿病性腎症」といいます

# 高血糖が脳・心臓に与える影響



# 高血糖が認知症に与える影響



# 高血糖ががんに与える影響



# 本日の内容

1. 糖分の摂りすぎにより起こること
2. 糖分が不足することで起こること
3. 食事の食べ方で健康的な体を維持する

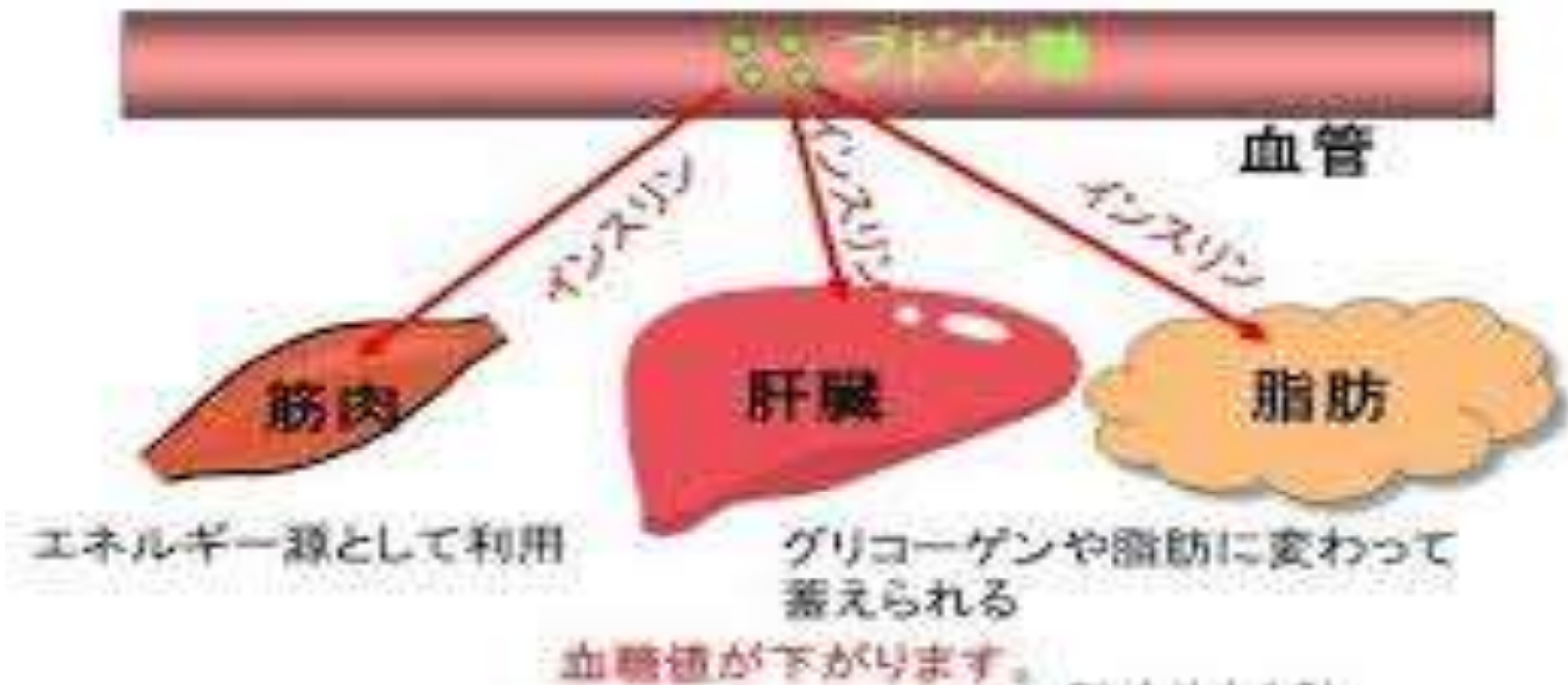
# 血糖が下がる仕組み



<http://thylakoid.jp/kettou/> より引用改編

# 血糖が下がる仕組み

血液中のブドウ糖は、インスリンによって筋肉や肝臓や脂肪に取り込まれます。



# 低血糖の原因



食事量がいつもより少ない、  
食事の時間が違う



インスリン量が多い、  
注射部位を変更した



お酒を飲んだ



遅くまで仕事をしていた、  
いつもより運動量が多い



# 低血糖は糖尿病だけではなく様々な原因で生じます。

- ・ アルコール
- ・ 重症の病気  
(肝不全・腎不全・心不全・敗血症)
- ・ 栄養失調
- ・ イルザール不足
- ・ 腫瘍  
(インスリノーマ・膵臓の $\beta$ 細胞機能異常)
- ・ 自己抗体
- ・ 胃切除後

# 低血糖の症状

血糖値 (mg/dl)

70 空腹感、あくび、悪心

50 無気力、倦怠感、  
計算力減退

40 発汗(冷汗)、動悸(頻脈)、  
震え、顔面蒼白、紅潮

30 意識消失、異常行動

20 けいれん、昏睡

10




# 低血糖への対処

## 自分で対処する場合

### 糖分を摂取する

- ブドウ糖……………10g
- 砂糖(ショ糖)……………20g
- ブドウ糖を含むジュース……約200mL



あめ玉や  
チョコレートでは  
すぐに効果が  
出ません!

## 家族や身近な人に対処してもらう場合

あらかじめ家族や身近な人に  
「話しかけても返事をしないときは、  
低血糖を疑って」と伝えておく



〇〇さん?  
〇〇さん?

### 携帯しているブドウ糖 を飲ませてもらう



少量の  
水で  
溶く

- 少量の水にブドウ糖を溶かしたものを飲ませる
- (飲み込まない場合)唇と歯肉の間に擦り込ませる

### グルカゴン(血糖上昇 ホルモン)を注射して もらう



事前に  
十分な指導  
を受けて

- 注射法は、事前に指導を受けて、その人が対処できるようにしておく必要がある

### 対処ができない・対処 しても回復しない場合は、 主治医に連絡をとって もらう



主治医の  
先生へ  
連絡

# 本日の内容

1. 糖分の摂りすぎにより起こること
2. 糖分が不足することで起こること
3. 食事の食べ方で健康的な体を維持する

- 1日3食規則正しく食べましょう
- 食事は腹八分目にしましょう
- おかずを先に食べるようにしましょう
- 食品中の塩分に注意しましょう
- 間食・アルコールはほどほどにしましょう
- ゆっくり食べましょう（20分以上かけて）



# まとめ

- 血糖は、高すぎても低すぎても体によくありません。
- 血糖値は空腹時110mg/dl未満、食後2時間値140mg/dl未満、HbA1c 5.5%以下を目指しましょう。
- 食べ過ぎには注意し、適度な運動をしましょう。



継続することが大切です

ご清聴ありがとうございました。

