



第42話

血糖値を上手にコントロール

# 糖尿病の重症化を 予防しましょう



◆糖尿病が重症化すると、どうなるのでしょうか？

糖尿病は慢性的な高血糖状態が続く病気ですが、重症化するに体は何が起きるのでしょうか。

高血糖状態が続くと血管の内側（内皮細胞）を傷つけて動脈硬化を進行させ、脳や心臓、腎臓などの臓器や神経に影響を与えて様々な病気を起こしていきつづけるようになります。

また、認知症を進行させる、がんになりやすくなることもわかっています。

◆血糖値をコントロールする重症化させないためには、健診や病院の検査で「血糖値」「HbA1c（糖化ヘモグロビン）」を目標数値内にコントロールすることが第一です。病院で検査データを「糖尿病連携手帳」に記入してもらい、自分の状況を確認できるようにしましょう。

## コントロール目標は？

目標	コントロール目標値		
	血糖正常化を目指す目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

食事療法や運動療法だけで達成した場合や薬物療法中でも低血糖の副作用なく達成可能な場合 ※糖尿病治療ガイドより抜粋

ら食えることなど。また、飲み物の砂糖は見えない分注意が必要です。

③肥満の予防と解消。内臓脂肪をためないようにしよう。

内臓脂肪は、たまるとう血管内皮に悪さをする物質が出て動脈硬化をすすめてしまいます。1度に食べる量を気をつけるのももちろんですが、夜8時以降に食事をとる習慣のある方は、脂肪の蓄積時間になるので、食べる時間の調整も考えてみましょう。

先に軽くおにぎりやパンなどを食べておいて、後から野菜などのおかずを食べる「分食」という方法もあります。

◆調整に困ったときは…主治医に相談するのはもちろんですが、保健センターでもデータを見せていただければ、保健師、栄養士が対応できますので、ぜひご相談ください。

# きたよん通信

知っていますか？障がいに関するマーク①

障がいに関するマークが表示されている場所があります。が、ご存知でしょうか。

国際的に定められたものや法律に基づくもののほか、障がい者団体が独自に提唱しているものもあります。

## 障がい者のための国際シンボルマーク

障がいをもつ方が利用できる建築物や施設を明確に示す世界共通のマークです。車いすを利用する方だけではなく、障がいがあるすべての方が対象です。

## 視覚障がい者のための国際シンボルマーク

世界盲人連合で制定された世界共通のマーク。視覚障がい者の安全やバリアフリーに考慮された建物・設備・機器などにつけられています。

## ハート・プラスマーク

内部障がい・内臓疾患は外見から分かりにくいいため、そ

の存在を視覚的に示し、理解と協力を広げるために作られたマークです。

## オストメイトマーク

人工肛門、人工膀胱（ストーマ）を使用している方（オストメイト）が、ストーマ装具の処理などに対応できる設備（トイレ）があることを示しています。オストメイト対応トイレの入口やその案内誘導プレートに表示されています。

●上川中部基幹相談支援センター「きたよん」（当麻町役場内） ☎84・7111 ●虐待防止センター専用電話 ☎84・7222

障がいのある方や家族が集い交流できる「きたよんサロン」を月1回開催しています。 ・日時：2月18日15時30分、 ・場所：福祉会館第4研修室 ・問い合わせ：保健福祉課福祉係・上川中部基幹相談支援センター「きたよん」



雑賀雄太（さいかゆうた）

「ヴォレアス北海道」スタッフ兼町の地域おこし協力隊として勤務。日々の出来事や業務に関するお知らせをSNSで発信しています。ぜひご覧ください。



## ニュースポーツの可能性を探る

寒さが日増しに厳しくなる中、あまりの寒さに運動に対するモチベーションが下がっているという方も多いのではないのでしょうか。

そこで、2・3月号ではそんな皆さんに「寒い中でもできるスポーツがある」ということをお伝えしたいと思います。現在、ヴェレッシ・バイ・ヴォレアス（旧比布中学校）をフル活用し、新しいスポーツシーンを創り上げていくことと思索中です！

本号では、ニュースポーツ第一弾として『フロアボール』をご紹介します。『スウェーデン発祥』

『フロアボール』フロアボール (Floorball)

とは、スティックを使ってプラスチック製のボールを相手チームのゴールに入れて得点を競う、『アイスホッケー』にも似た室内で行う集団スポーツです。現時点では、日本国内において十分に認知されていないとは言えませんが、スウェーデンを中心に北欧では非常に人気の高いスポーツとして親しまれています。

その歴史は長く、最初に行われたのは1970年代前半のスウェーデン。学校やスポーツクラブなどでプレーされるようになり、競技人口が増えつづきました。初心者でも簡単にプレーできることから、多世代でも一緒に楽しむことができるという特長があります。

実際、ヴォレアス・アカデミーでは、1月10日のベーシックコースにて体験会を実施

申し込みはコチラ



VOREAS ACADEMY LINE@

施しました。子どもたちからは「初めてのスポーツだけれど、楽しめた。スティックでボールを打つのが面白かった」といった感想が寄せられました。最後は、大人も混じって一緒に試合をしましたが、全員が初心者であるにも関わらず大変盛り上がりました。今後、比布町の皆さんにもフロアボールを楽しんでいただければと思っています。どうぞお楽しみに！

## 健康生活

### 糖尿病⑧

#### 「糖尿病と低血糖」

1. 低血糖とは 低血糖とは、一般に血糖値が60mg/dl未満（または70mg/dl未満）になった状態をいいます。（糖尿病患者さんで普段の血糖値の高い人や、急に血糖値が下がった時には、100mg/dl程度の血糖値でも低血糖の症状が出る場合があります）

#### 2. 低血糖症状

低血糖の症状は、主に空腹時や夜間に、異常な空腹感・脱力感・手指のふるえ・冷汗・動悸などが突然に出現し、血糖を上げることにより速やかに消失します。その他に体がだるい、生あくび、目の焦点が合わない、頭重感、考えがまとまらない、おかしな行動、性格の変化、急に腹が立つなどの症状が出る場合があります。ひどい場合には意識がなくなる事があります。糖尿病患者さんそれぞれ人によって低血糖



症状の出方が違い、個人により特徴のある症状や症状の出やすい時間帯がありますので、自分の低血糖の特徴を知ることが大切です。

#### 3. 低血糖になりやすい時

・食事の量が少なかったり、食事時間が遅れたり、また決められた間食を食べなかったとき。 ・運動量や労働量が多すぎるとき、または空腹時やインスリンの効果の強い時間帯に激しい運動を行ったとき。 ・インスリンの量が多すぎるとき。

・勝手にインスリン量を増やしたとき。 ・他の薬剤やアルコールを飲んだとき。（多量のアルコールは、正常な人でも低血糖の原因となります）

糖尿病の軽い人でも低血糖に対する注意は必要ですが、糖尿病の薬の多い人やインスリン治療中の人も、より重症の糖尿病の人は、低血糖に十分な注意が必要です。

また、高齢者や腎機能の悪い人も低血糖には注意が必要です。

町立びつぶクリニック 院長 加藤一哉