

# 生活を少し変えると 寿命が延びる！

ちょっとした  
小ネタセミナー



## ・自己紹介

\* まず 隣の人と握手しましょう

\* 名前と一緒に好きな食べ物を紹介して下さい



# なぜ、糖尿病が増えてきたのでしょうか？

①体を動かさなくてもよい生活と社会。

★自分で動こうとしない限り運動できない。

★自家用車で自宅～目的地まで行ける。  
(一家に2台の世の中)

★日常生活も便利(電化製品の普及)

★仕事もデスクワークが多いなど...

ところで、  
あなたは今日何歩、歩きましたか？



## ②いつでもどこでも食べられる

自分でブレーキをかけないと暴走状態

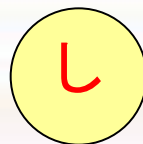


- ◆ コンビニ (24時間営業)  
がすぐ近くにある
- ◆ 季節を問わずいつでも  
食べられる
- ◆ 自分の好きなものが  
好きなだけ
- ◆ 自分で動かななくても  
配達してくれる

### ③糖尿病だけでは無症状 合併症で困った生活がやってきます

三大合併症は「しめじ」と覚えましょう！

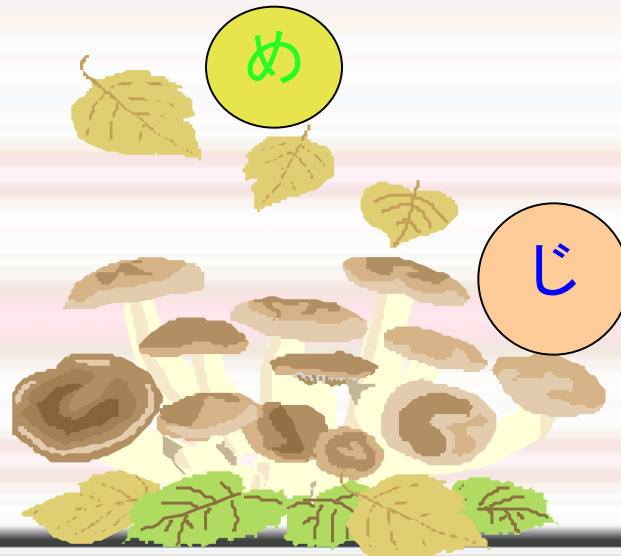
し→神経障害 5年～



め→眼(網膜症) 7、8年～



じ→腎臓 10 - 15年～



# 3つの『あ』にご注意！

あ : アルコール(酒・ビール・焼酎  
・ウイスキー)



あ : 油もの(フライ・天ぷら・中華料理)



あ : 甘いもの(洋菓子・和菓子・  
果物・缶コーヒーなど)



小ネタ：特別な楽しみな日を決めて、その日に  
合わせて頑張ってみませんか？

# ●糖尿病と内臓脂肪余

1日に必要なカロリー  
(Kcal)

あまいもの  
あぶらもの  
アルコール

朝食

昼食

夕食

3つのあ  
で  
増えた分

糖尿病合併症  
血糖コントロール不良

運動不足

余分なカロリー

膵臓が疲労

内臓脂肪の増加  
体重増加

インスリン抵抗性  
(インスリンの効き目が悪い)

腹囲増加

# 食卓の上を見直しましょう！！

## これは大変 “バイキング形式？”

- ①大皿盛りはついつい食べた量が行方不明に  
自分の量を超えて食べすぎてしまいます。
- ② 自分だけの皿にもり、食べた量がわかるように  
しましょう(個別盛り)





## 無駄な動きの勧め



一日の活動量がとても重要です



- 例えば、家の中でも運動だと思ってよく動く。
- 階段の上がり降りも何度も往復すれば運動に
- 掃除、洗濯でも何度も往復する。



- 通勤も遠回りして歩く駐車場から、自転車通勤、徒歩通勤など
- 一日の歩く距離を多くする

(万歩計の利用で動きを数字にしてみましよう)



エレベータでなく階段を利用する



## 体重をこまめにはかりましょう!!

気まぐれな管理が招く合併症

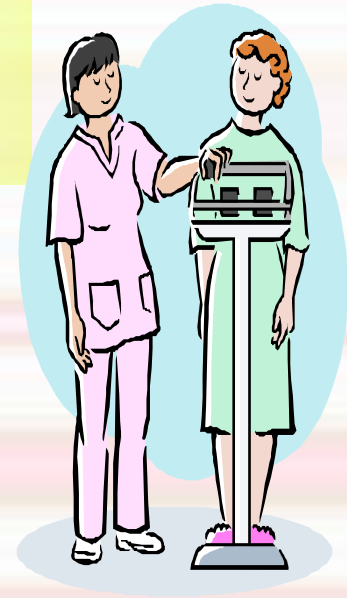
こまめに

体重を測る → 意識が変わる → 体重維持  
又は **減少**

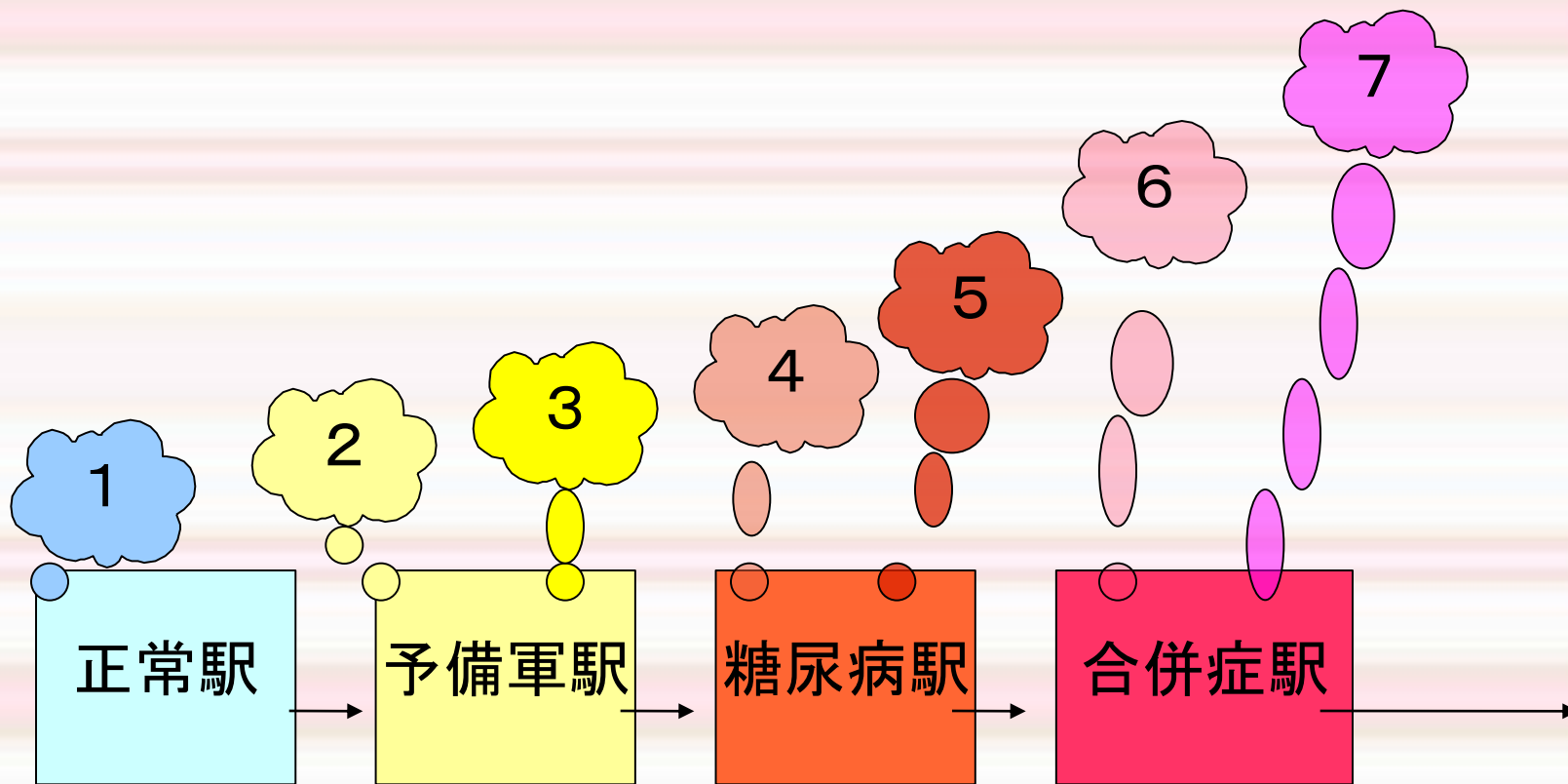
★**ゴールデンタイム** は、起床・排尿・朝食前

内臓脂肪が減り、腹囲が減ったら体重も減るはず

(できれば100g単位のものが良いです)



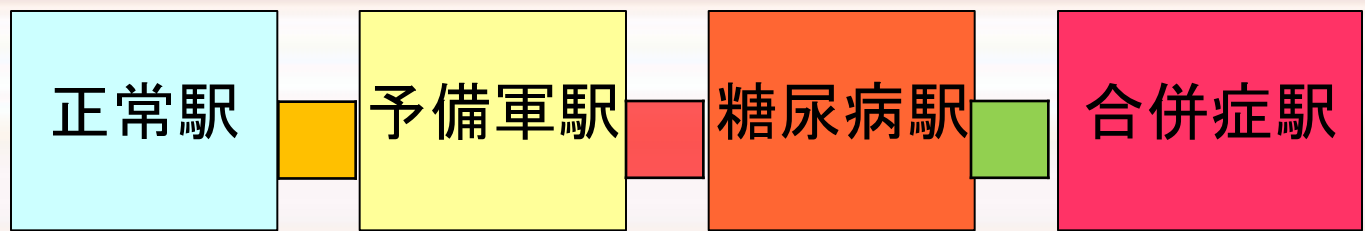
# あなたの糖尿病の位置はどこ？



# 糖尿病を駅に例えると...

脳卒中・心筋梗塞

脳や心臓の大血管の動脈硬化



- 適正体重の維持
- 運動習慣
- 脂肪分を控える
- 野菜をたっぷり
- 適正飲酒



細い血管障害

神経障害・眼・腎症

し・め・じ

# シックデイについて(病気の日の事)



●発熱・風邪・腹痛・下痢・吐いたり、手術、抜歯、事故  
体調が悪い時には、

ストレスホルモン増える



インスリンの効果が低下



血糖コントロールの乱れ

(高血糖→脱水)

## シックデイの解決策

- 1、安静にする
- 2、できるだけ水分を多く摂るようにする
- 3、食欲のない時は一回の食事量を減らし、  
食べる回数を増やしましょう  
(消化のよいものに変更してみる)
- 4、食べられない、飲めない時はできるだけ  
早く受診しましょう！

# 糖尿病予防チャレンジ

★糖尿病を良くするために  
小さくても出来る事から始めてみましょう。

●カレンダーに目標を書き、家族にも宣言してみましょう

目標：**夕食後の間食をやめる**

○→ 間食しなかった。やった！

△→ 少し食べちゃった

×→ 間食した

- ◆ ついでに体重も測ってカレンダーに書いてしまおう！
- ◆ 1か月を振り返って○が何個あるか数えてみよう！
- ◆ ○に出来た自分をほめてあげましょう。

本日はお疲れさまでした。

明日から皆様の生活が  
素敵な日々でありますように…

糖尿病療養指導士  
:政門

