

北野病院糖尿病サポートチーム 世界糖尿病デー 2023



紫式部日記絵巻 wikipediaより

この世をば
我が世とぞ思ふ
望月の

欠けたることも
なしと思へば



左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただくと幸いです。

北野病院糖尿病サポートチーム 世界糖尿病デー 2023



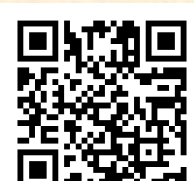
紫式部日記絵巻 wikipediaより

先の句は

藤原道長 が

自身と藤原氏の栄華を誇り

詠んだ詩と言われています



左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

北野病院糖尿病サポートチーム 世界糖尿病デー 2023



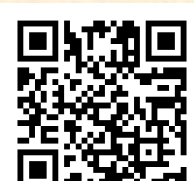
紫式部日記絵巻 wikipediaより

この句が掲載されている

「小右記」では

道長について次のように

記載されています。



左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

北野病院糖尿病サポートチーム 世界糖尿病デー 2023



紫式部日記絵巻 wikipediaより

従去三月頻飲漿水、就中近日晝夜多飲、
口乾無力、但食不減例（長和五年五月十一日条）

三月以来、しきりに水を飲んで

最近では昼夜を問わずたくさん飲んで

口が渇き、力がでない

ただし、食べる量は減らない



左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

北野病院糖尿病サポートチーム 世界糖尿病デー 2023



紫式部日記絵巻 wikipediaより

目不見事等 (寛仁三年五月十一日条)

目が見えない



左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

北野病院糖尿病サポートチーム 世界糖尿病デー 2023



紫式部日記絵巻 wikipediaより

これらの記述などから
「藤原道長は糖尿病だった」と
指摘されています



左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

北野病院糖尿病サポートチーム 世界糖尿病デー 2023



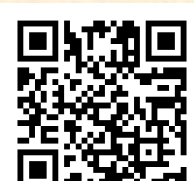
紫式部日記絵巻 wikipediaより

今年も世界糖尿病デーの機会に

北野病院糖尿病サポートチームを訪ねて

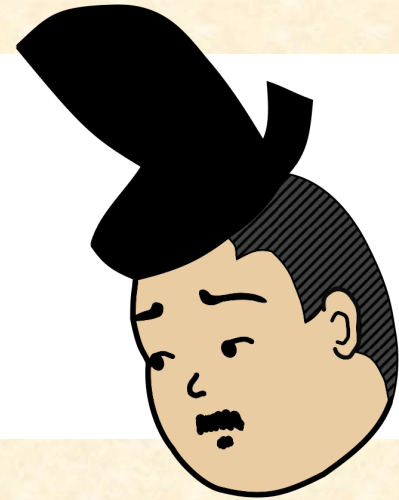
「道長さん」がやってきました。

1年後の道長さんはどうでしょうか??



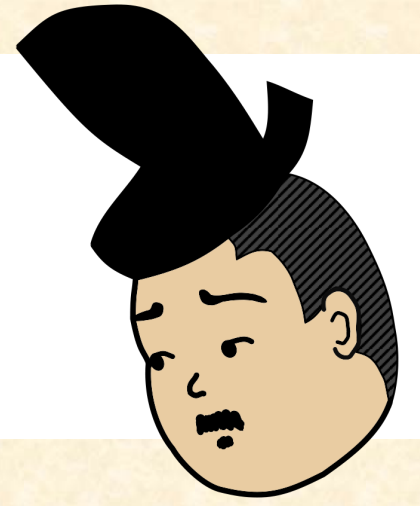
左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

先生、糖尿病ってどんな
病気なんですか？

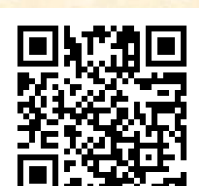


左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただくと幸いです。

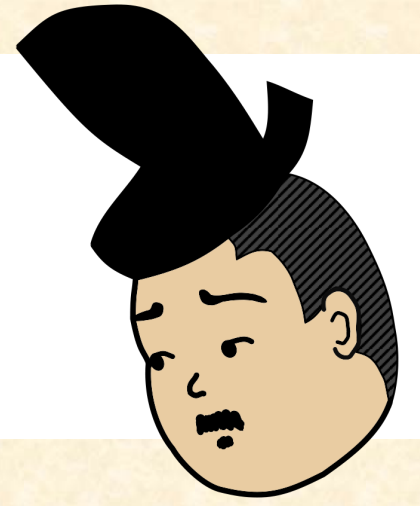
先生、糖尿病ってどんな
病気なんですか？



道長さん、それでは今日は
糖尿病とはどんな病気か
についてお話ししますね。

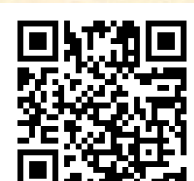


先生、糖尿病ってどんな病気なんですか？

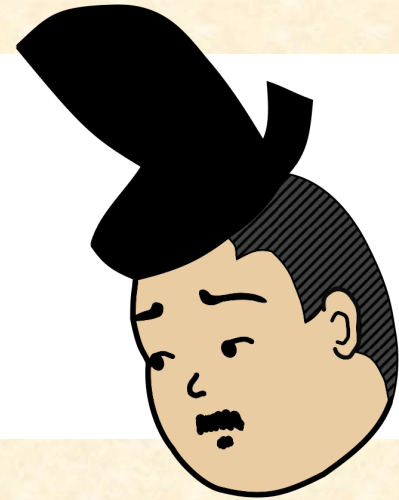


道長さん、それでは今日は糖尿病とはどんな病気かについてお話しますね。

糖尿病というのは、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。



先生、糖尿病ってどんな病気なんですか？



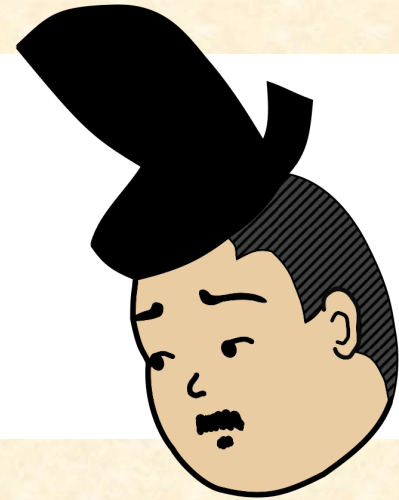
道長さん、それでは今日は糖尿病とはどんな病気かについてお話しますね。

糖尿病というのは、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。

慢性の高血糖状態が続いてしまうと、様々な不具合が全身の臓器に生じて合併症などを招いてしまいます。



先生、糖尿病ってどんな病気なんですか？

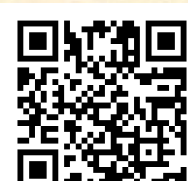


道長さん、それでは今日は糖尿病とはどんな病気かについてお話しますね。

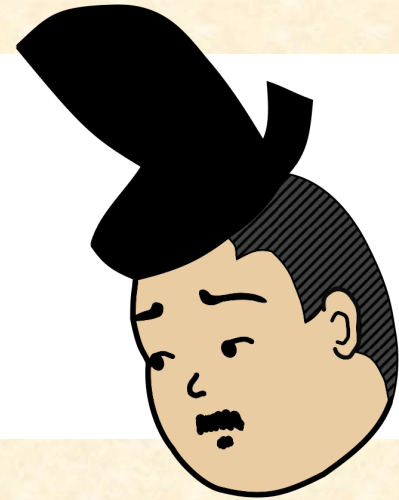
糖尿病というのは、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。

慢性の高血糖状態が続いてしまうと、様々な不具合が全身の臓器に生じて合併症などを招いてしまいます。

ブドウ糖とインスリンですか。ふむ・・・。



先生、糖尿病ってどんな病気なんですか？

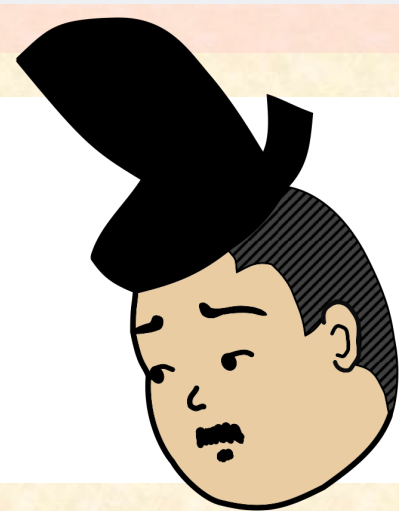


道長さん、それでは今日は糖尿病とはどんな病気かについてお話しますね。

糖尿病というのは、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。

慢性の高血糖状態が続いてしまうと、様々な不具合が全身の臓器に生じて合併症などを招いてしまいます。

ブドウ糖とインスリンですか。ふむ・・・。



ブドウ糖は私たちが生きていくために必要なからだのエネルギー源で、

インスリンが血糖を一定の範囲におさめる働きを担っているんです。





**インスリンと血糖値
の関係についてお話
しましょう。**



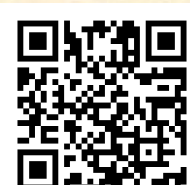
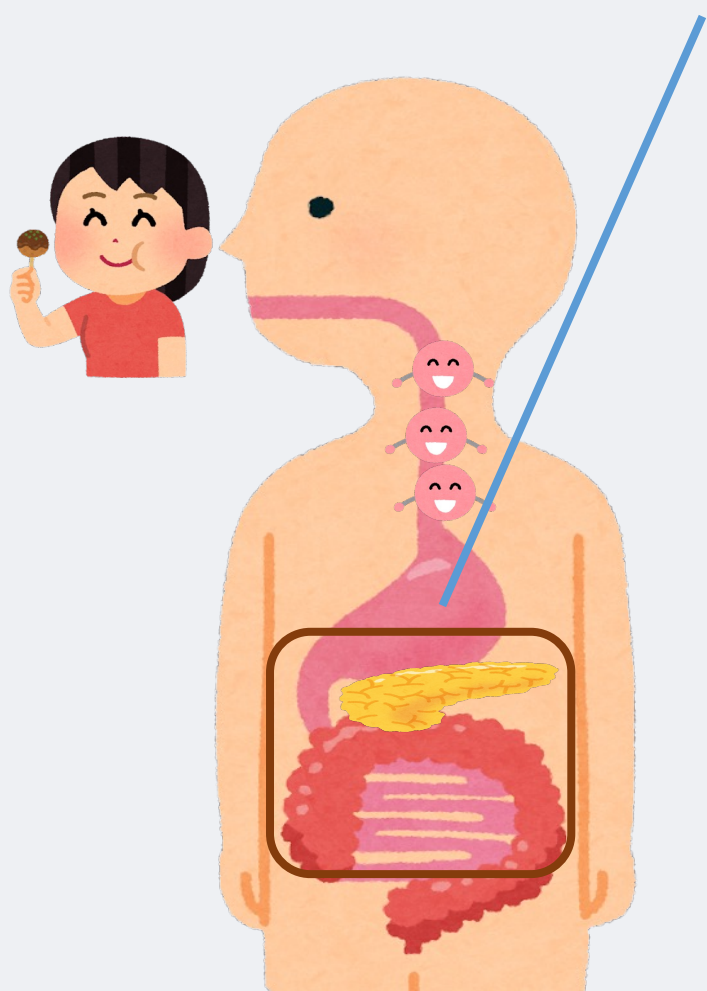
左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。



インスリンと血糖値 の関係についてお話 しましょう。

正常な場合

① 食事中の糖分がブドウ糖として取り込まれる

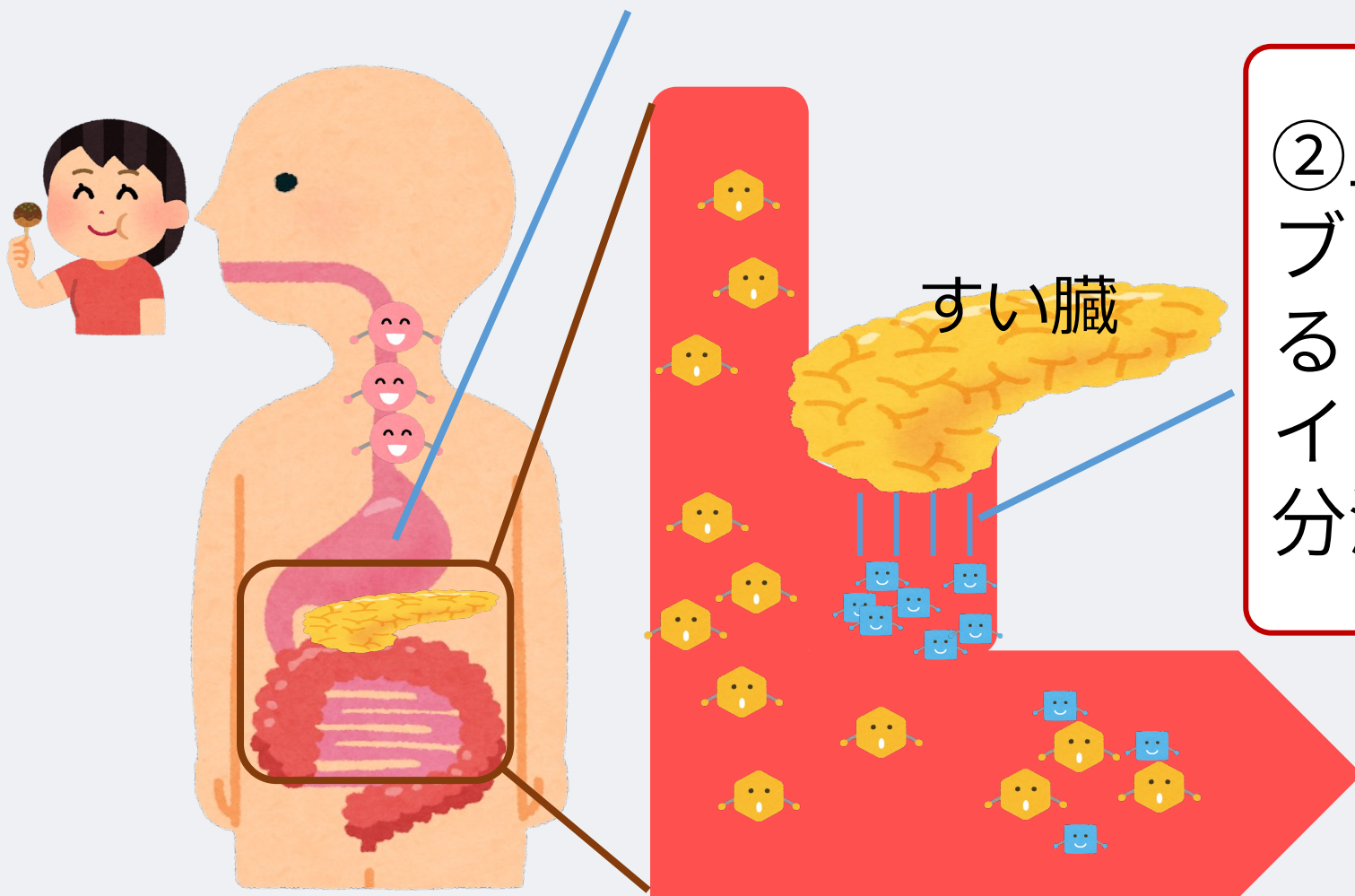




インスリンと血糖値 の関係についてお話 しましょう。

正常な場合

① 食事中の糖分がブドウ糖として取り込まれる



② 血液中の
ブドウ糖が増え
るとすい臓から
インスリンが
分泌される

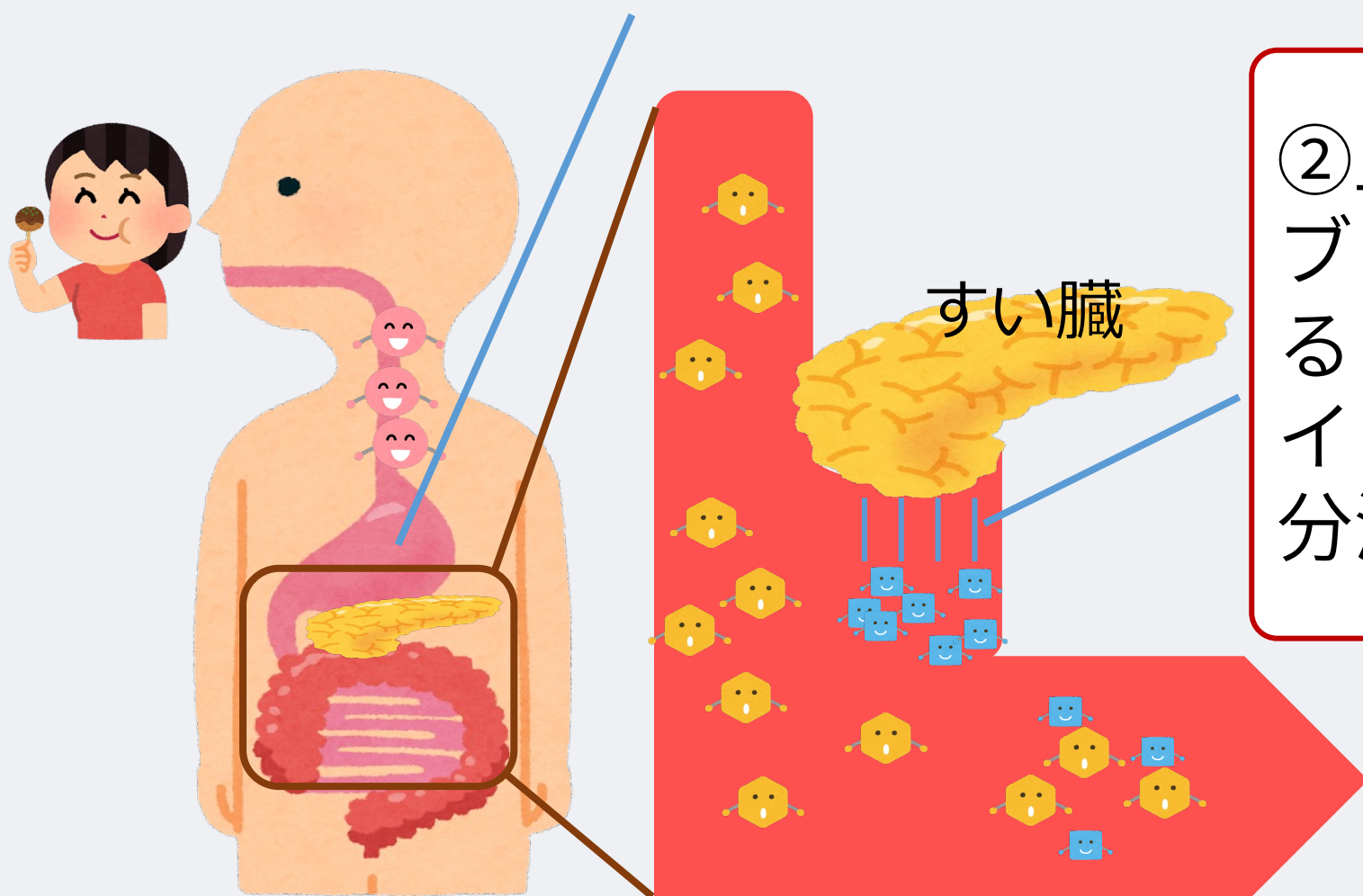




インスリンと血糖値 の関係についてお話 しましょう。

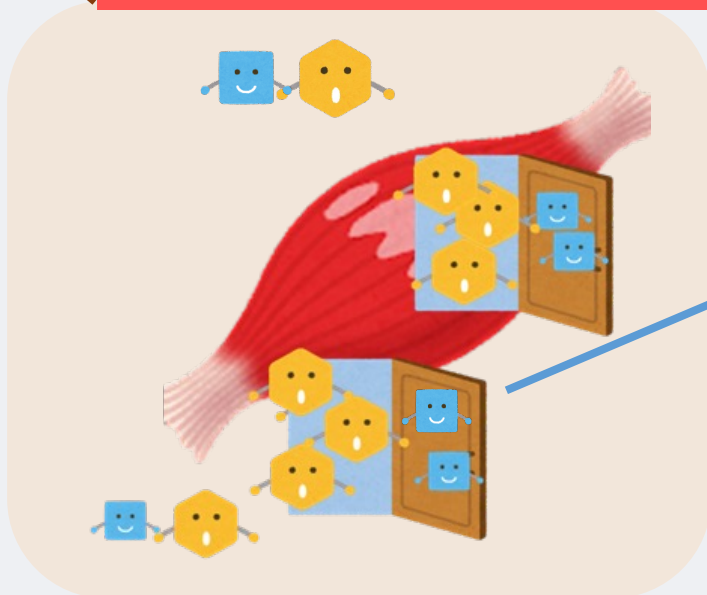
正常な場合

① 食事中の糖分がブドウ糖として取り込まれる



② 血液中の
ブドウ糖が増え
るとすい臓から
インスリンが
分泌される

-  食べ物
-  ブドウ糖
-  インスリン



③ インスリンは
筋肉などの細胞
のドアを開けて
ブドウ糖を細胞
に送り込む

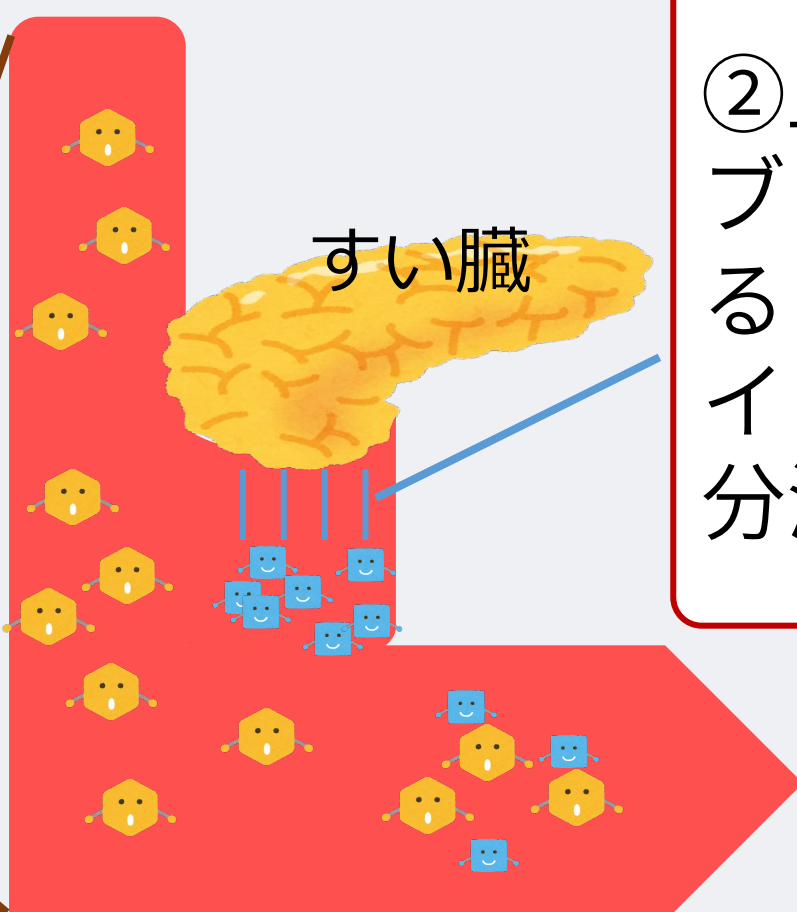
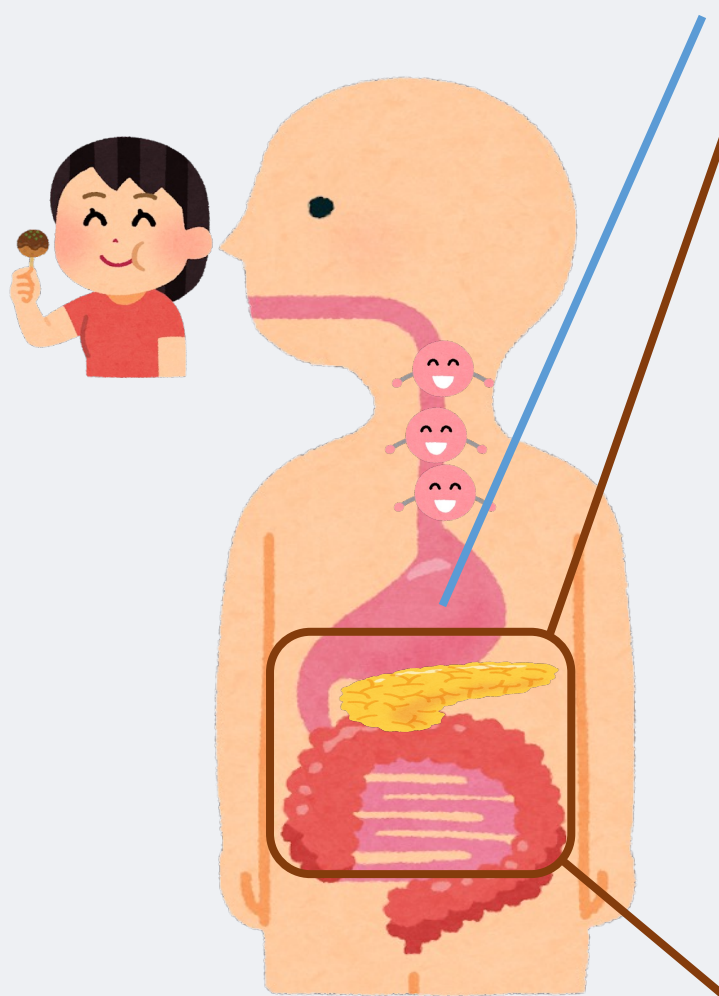




インスリンと血糖値 の関係についてお話 しましょう。

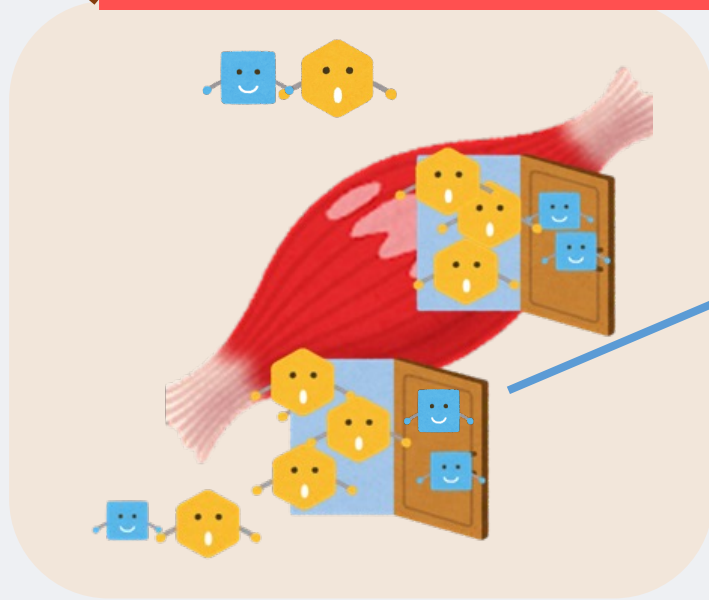
正常な場合

① 食事中的糖分がブドウ糖として取り込まれる



② 血液中の
ブドウ糖が増え
るとすい臓から
インスリンが
分泌される

-  食べ物
-  ブドウ糖
-  インスリン



③ インスリンは
筋肉などの細胞
のドアを開けて
ブドウ糖を細胞
に送り込む



インスリン量や作用が十分であれば必要
なだけブドウ糖を取り込むことができ
るので血糖値は一定の範囲に保たれる

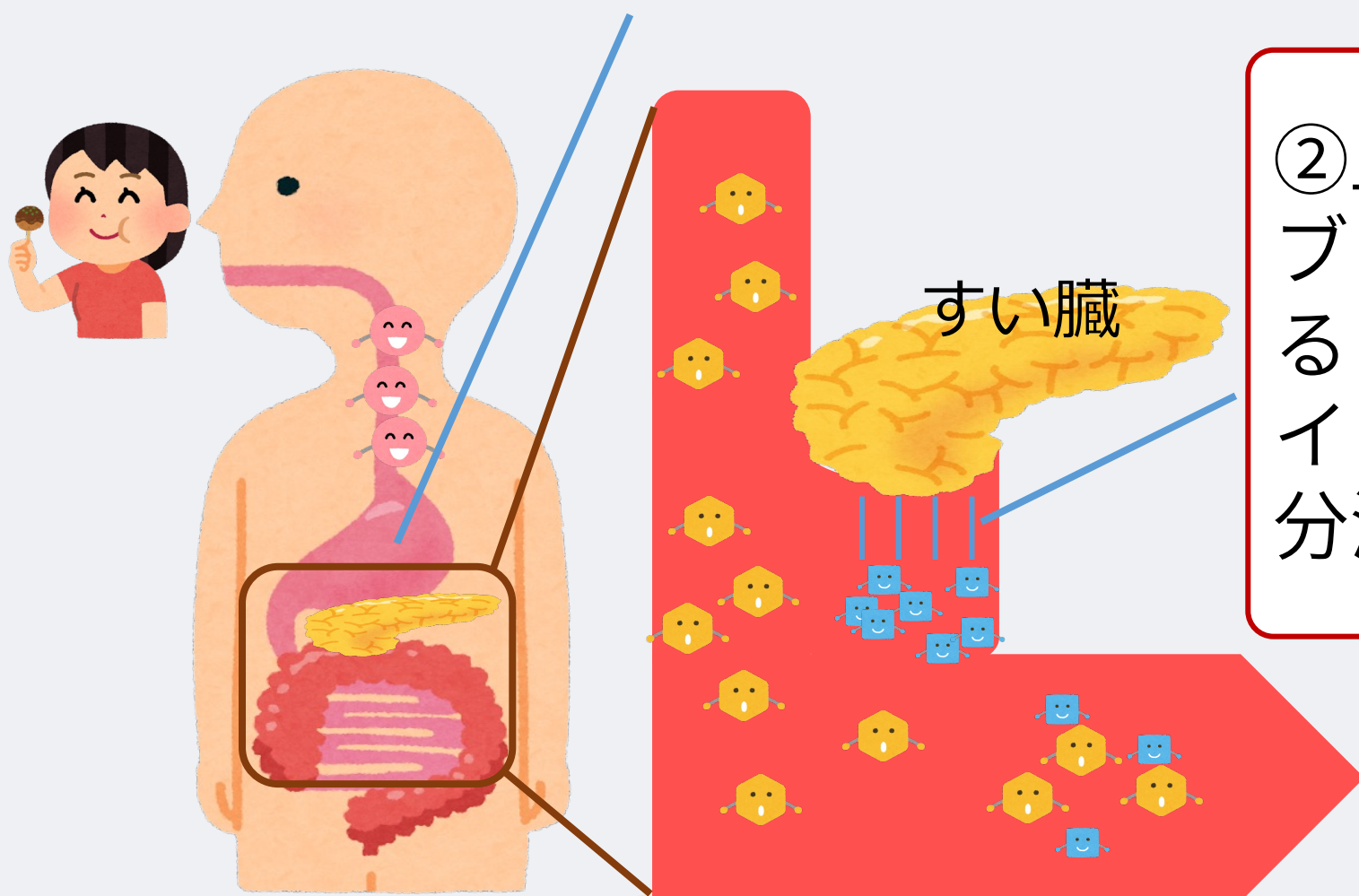




インスリンと血糖値 の関係についてお話 しましょう。

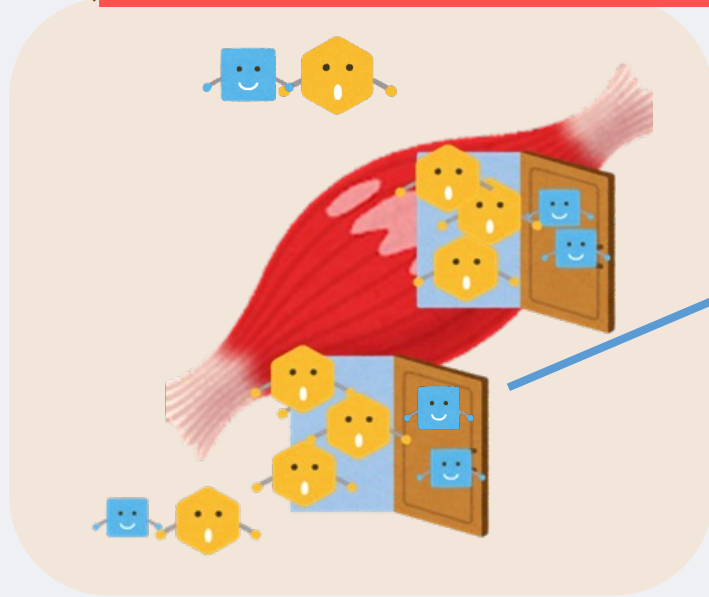
正常な場合

① 食事中の糖分がブドウ糖として取り込まれる



② 血液中の
ブドウ糖が増え
るとすい臓から
インスリンが
分泌される

-  食べ物
-  ブドウ糖
-  インスリン

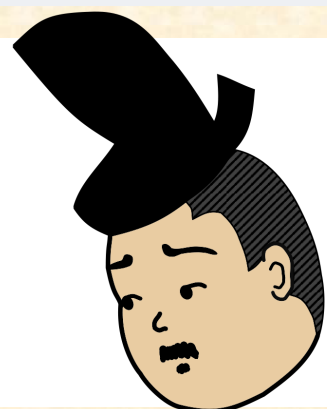


③ インスリンは
筋肉などの細胞
のドアを開けて
ブドウ糖を細胞
に送り込む



インスリン量や作用が十分であれば必要
なだけブドウ糖を取り込むことができ
るので血糖値は一定の範囲に保たれる

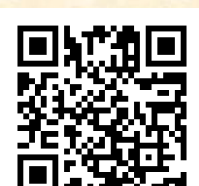
ブドウ糖（血糖値）の刺激で インスリンが出るんですね。





そうなんです。糖尿病になるとインスリンが十分に働かず、血糖をうまく細胞に取り込めなくなるため、

血液中に糖があふれてしまいます。これには「インスリン分泌低下」と「インスリン抵抗性」の2つの原因があります。





そうなんです。糖尿病になるとインスリンが十分に働かず、血糖をうまく細胞に取り込めなくなるため、

血液中に糖があふれてしまいます。これには「インスリン分泌低下」と「インスリン抵抗性」の2つの原因があります。

糖尿病の場合

遺伝因子

インスリン作用不足

環境因子

① インスリン分泌低下

+

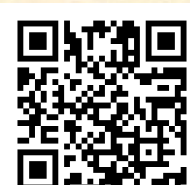
② インスリン抵抗性

血糖値上昇



「インスリン分泌低下」は
すい臓機能低下でインスリン
が十分に作れない状態です。
ドアを開けるために必要な

インスリンが不足している
ので糖が中に入れず
血糖値が高くなります。

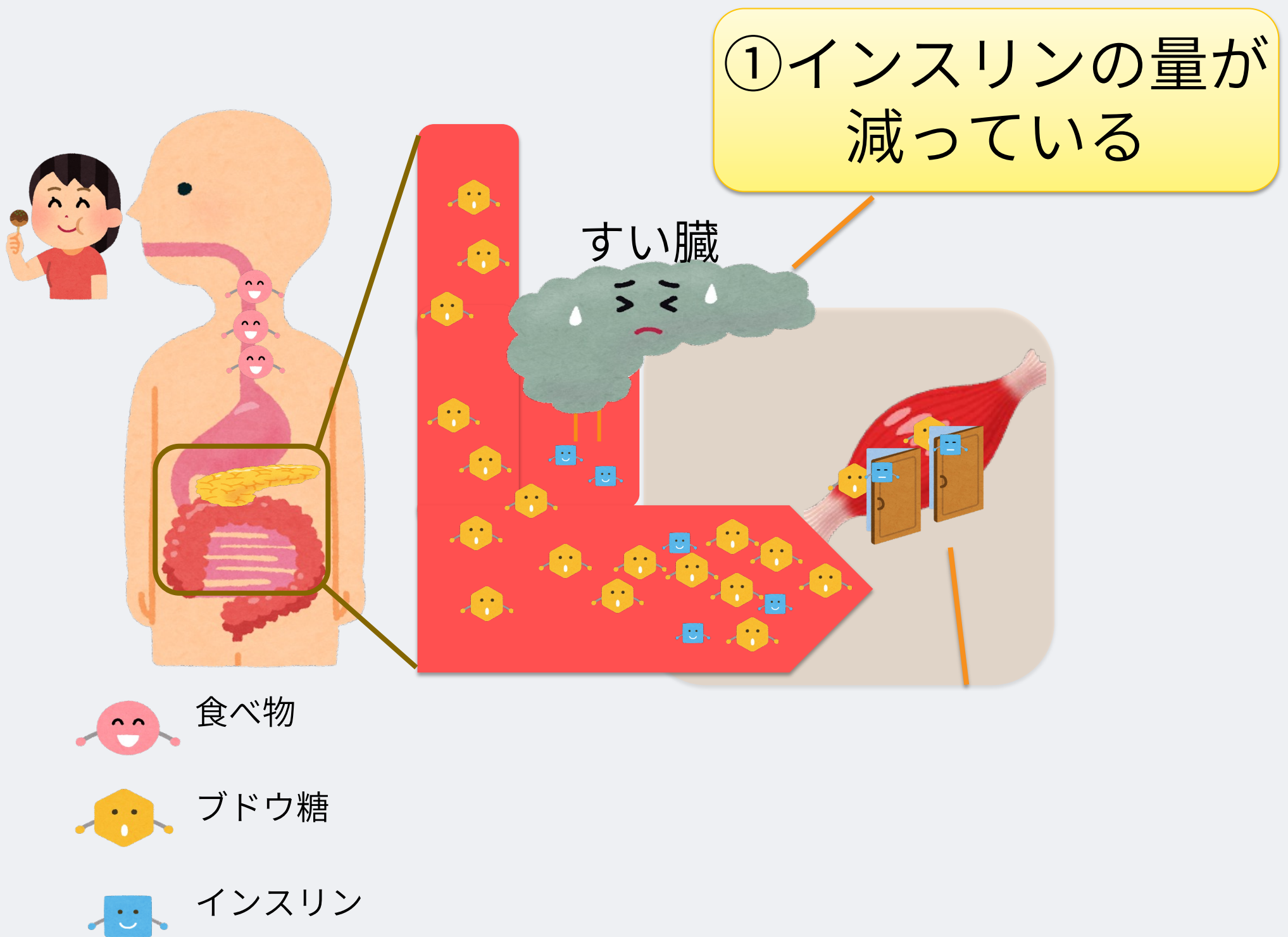




「インスリン分泌低下」は
すい臓機能低下でインスリン
が十分に作れない状態です。
ドアを開けるために必要な

インスリンが不足している
ので糖が中に入れず
血糖値が高くなります。

糖尿病の場合

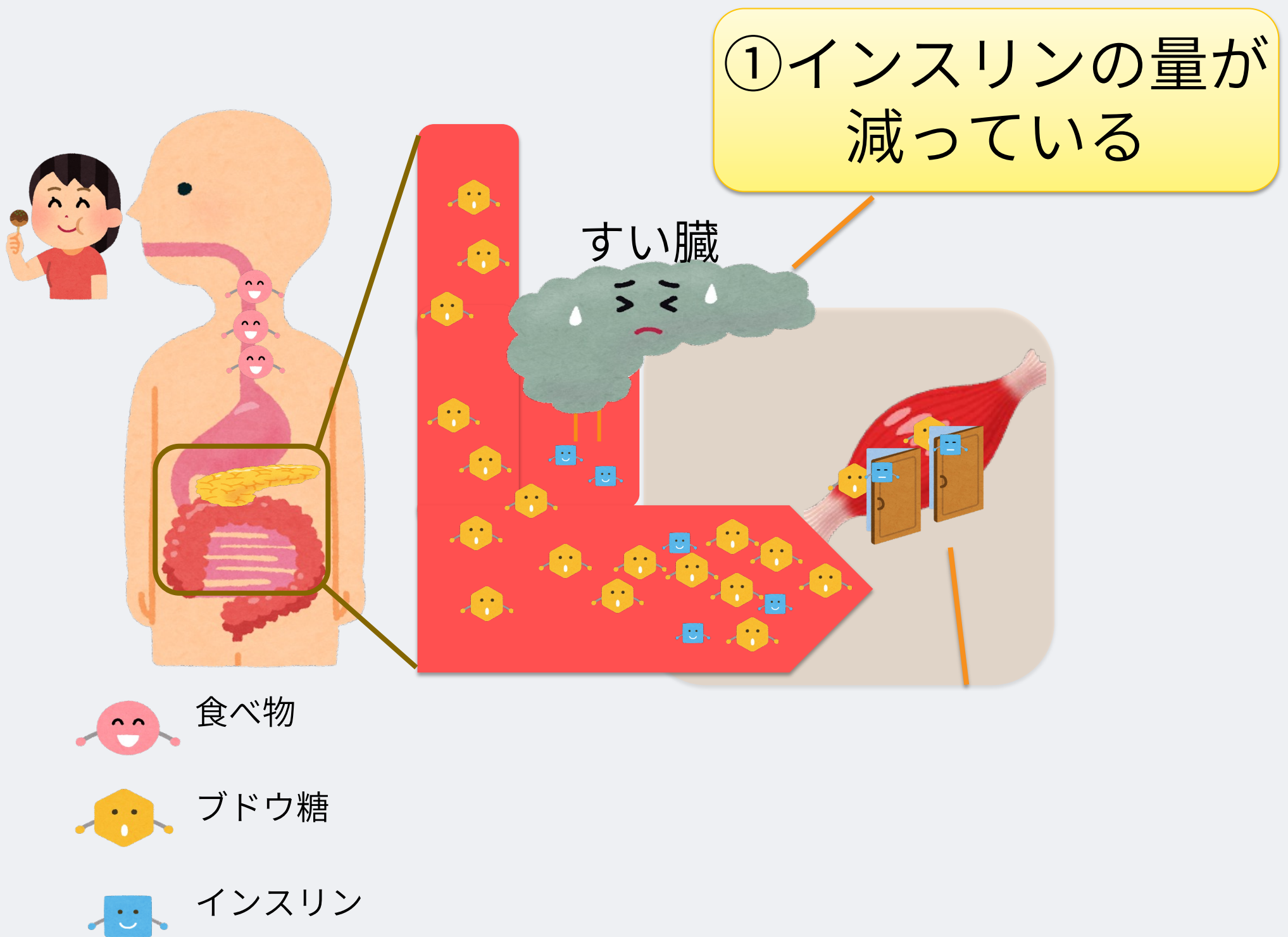




「インスリン分泌低下」は
すい臓機能低下でインスリン
が十分に作れない状態です。
ドアを開けるために必要な

インスリンが不足している
ので糖が中に入れず
血糖値が高くなります。

糖尿病の場合



遺伝因子

インスリン作用不足

環境因子

①インスリン分泌低下



②インスリン抵抗性

血糖値上昇



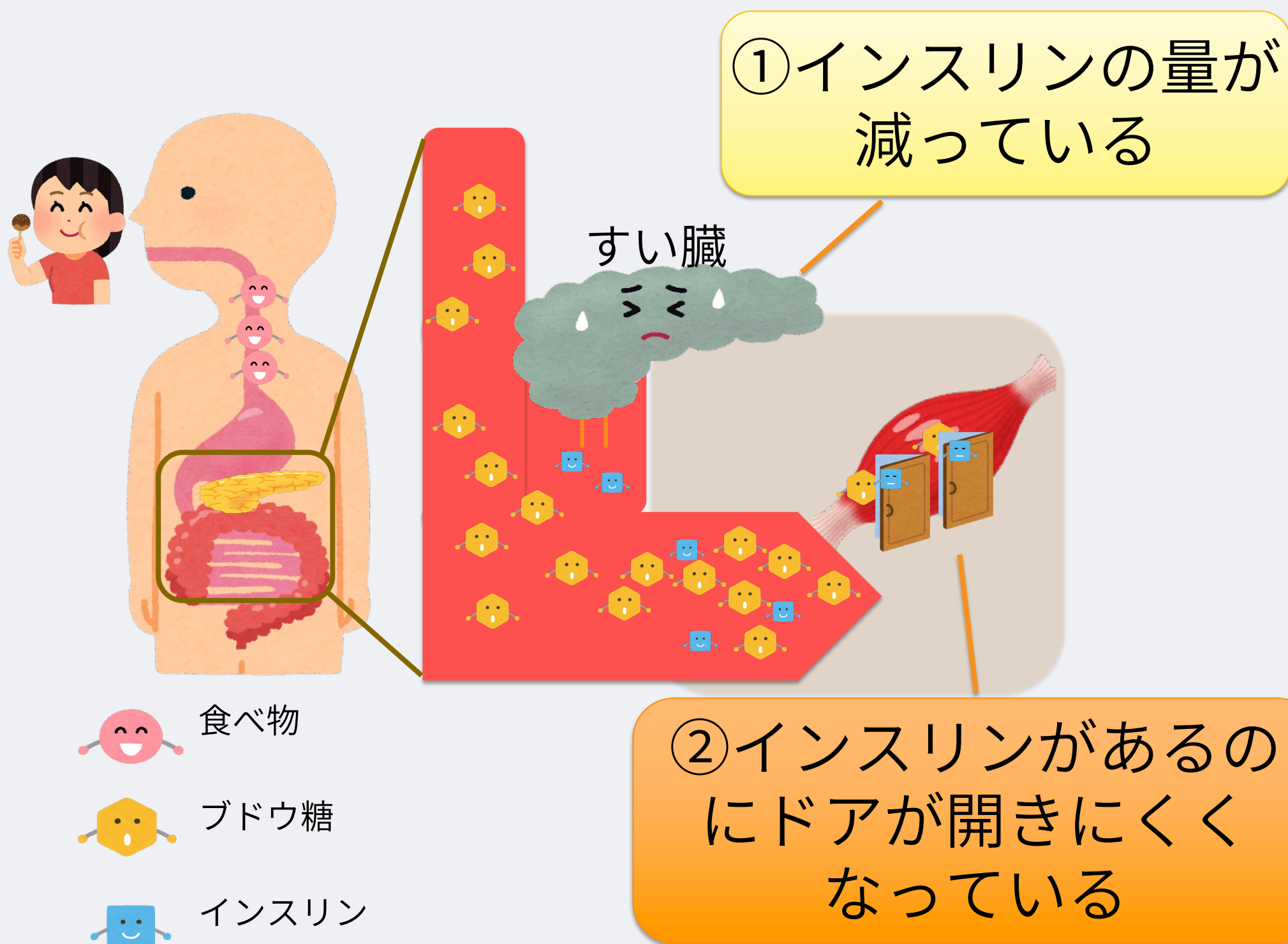
「インスリン抵抗性」はインスリンは十分量作られているけれども、ドアが開きにくくなり、糖が中に入ることができなくなっている状態で、やはり血糖値が上がります。





「インスリン抵抗性」はインスリンは十分量作られているけれども、ドアが開きにくくなり、糖が中に入ることができなくなっている状態で、やはり血糖値が上がります。

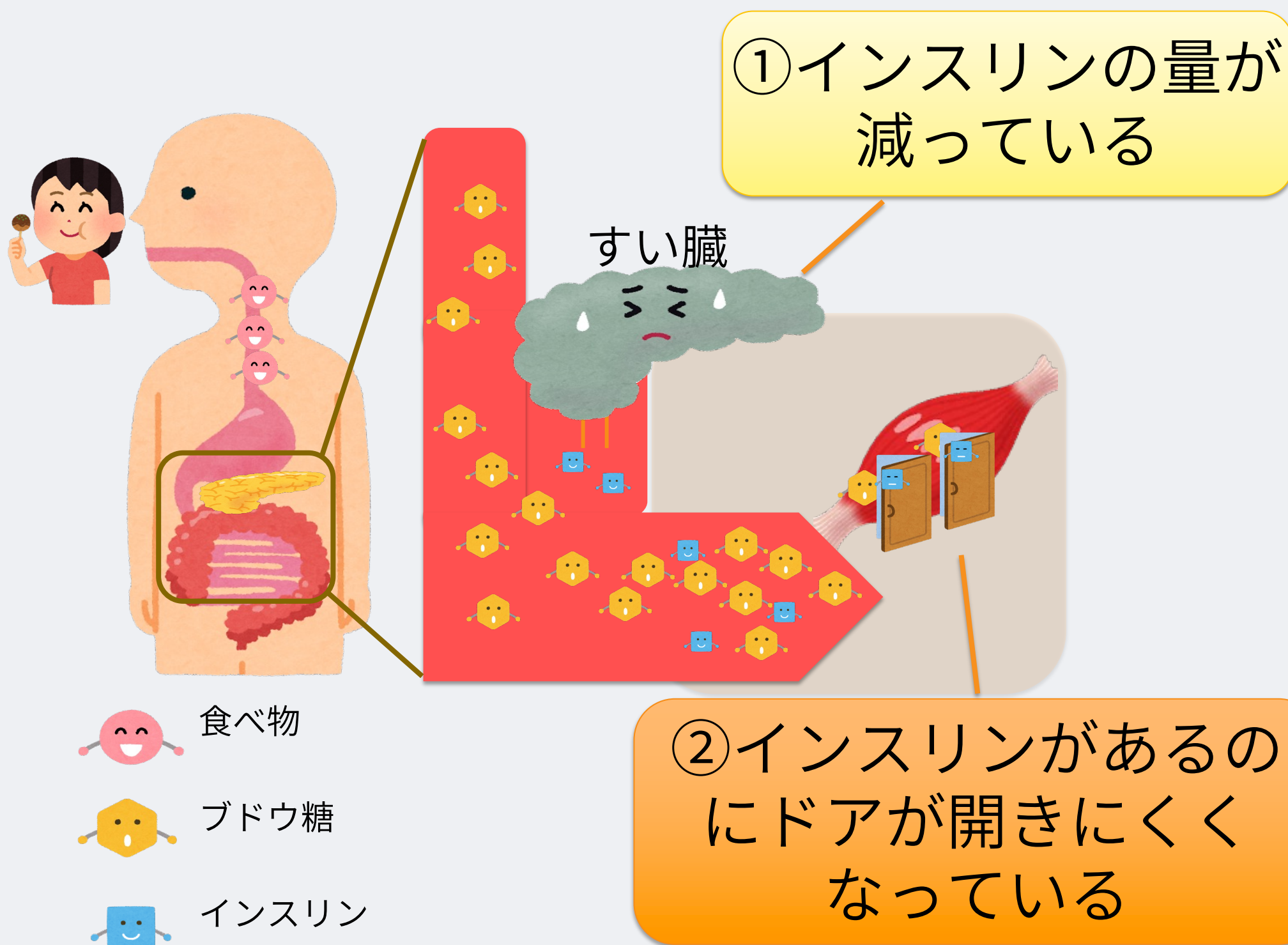
糖尿病の場合





「インスリン抵抗性」はインスリンは十分量作られているけれども、ドアが開きにくくなり、糖が中に入ることができなくなっている状態で、やはり血糖値が上がります。

糖尿病の場合



遺伝因子

インスリン作用不足

環境因子

① インスリン分泌低下

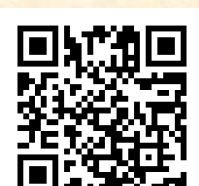


② インスリン抵抗性

血糖値上昇



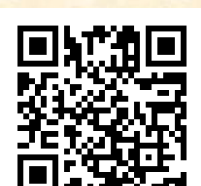
このような仕組みで血糖値が上がると、体の血管が傷つき、様々な臓器障害を引き起こします。





このような仕組みで血糖値が上がると、体の血管が傷つき、様々な臓器障害を引き起こします。

血糖値が高くなると、のどが渇く、尿が多くなる、疲れやすいなどの症状が出ることもありますので、その様な場合は、早めに検査を受けましょう。



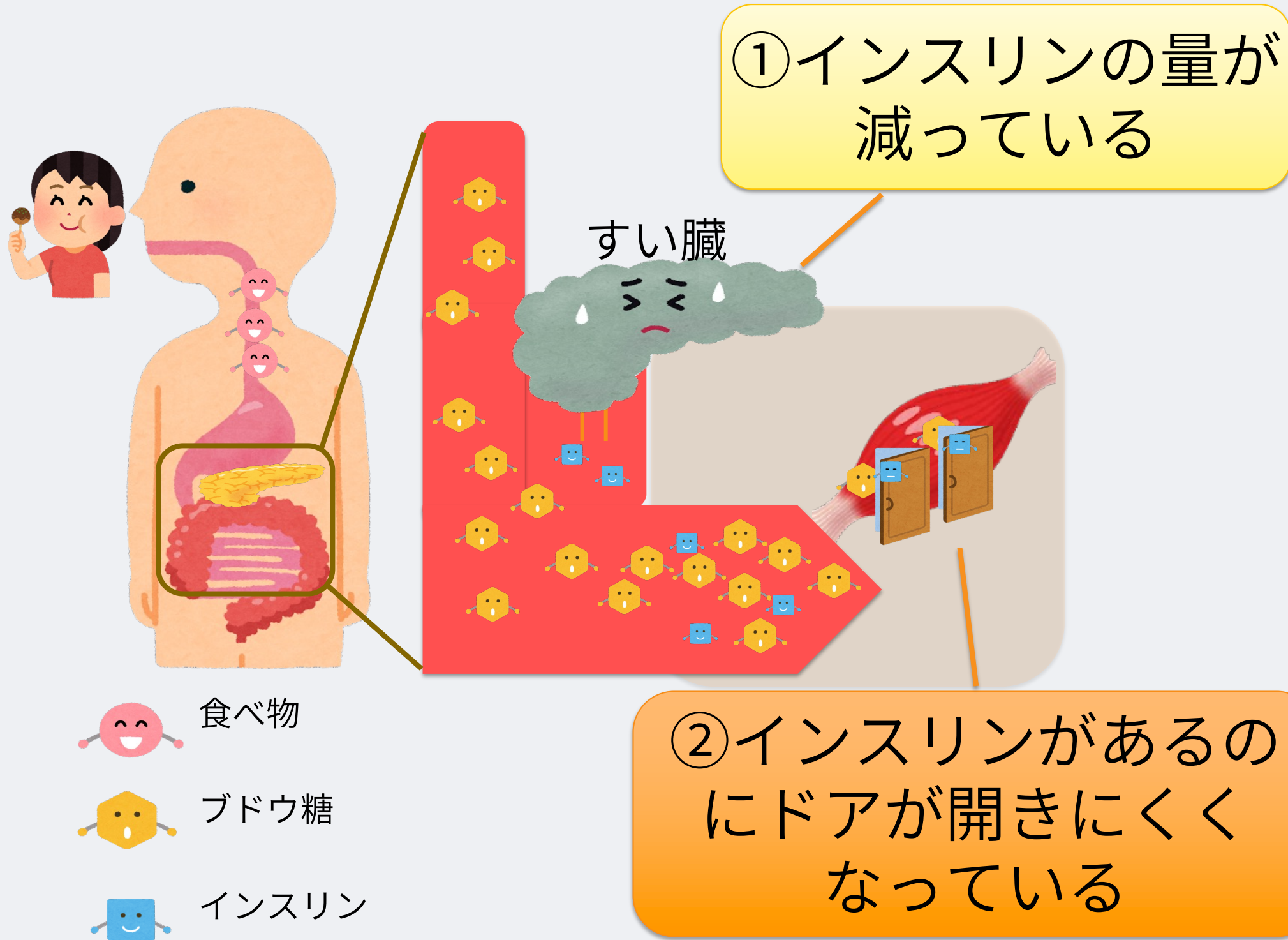


このような仕組みで血糖値が上がると、体の血管が傷つき、様々な臓器障害を引き起こします。

血糖値が高くなると、のどが渇く、尿が多くなる、疲れやすいなどの症状が出ることもありますので、その様な場合は、早めに検査を受けましょう。

高血糖が続くと腎臓や眼、心臓などの合併症が起こることがありますので、糖尿病といわれたら医療機関を受診して治療をしましょう。

糖尿病の場合



遺伝因子

インスリン作用不足

環境因子

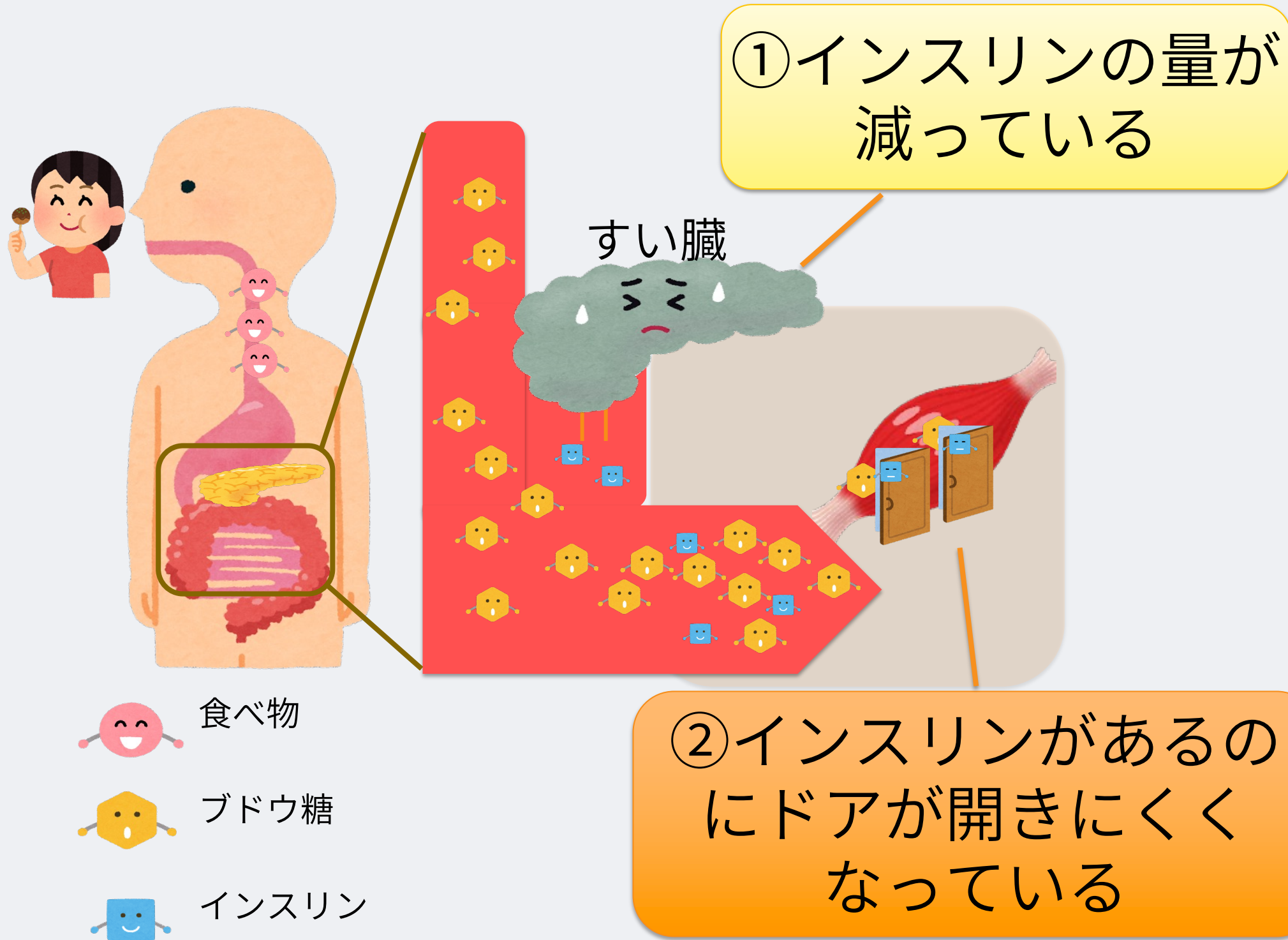
①インスリン分泌低下

+

②インスリン抵抗性

血糖値上昇

糖尿病の場合



遺伝因子

インスリン作用不足

環境因子

① インスリン分泌低下

+

② インスリン抵抗性

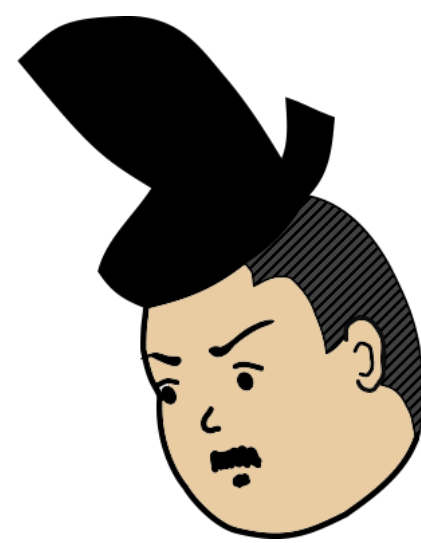
血糖値上昇



インスリン抵抗性は運動不足や食べ過ぎが原因で肥満になると起こりやすくなります。

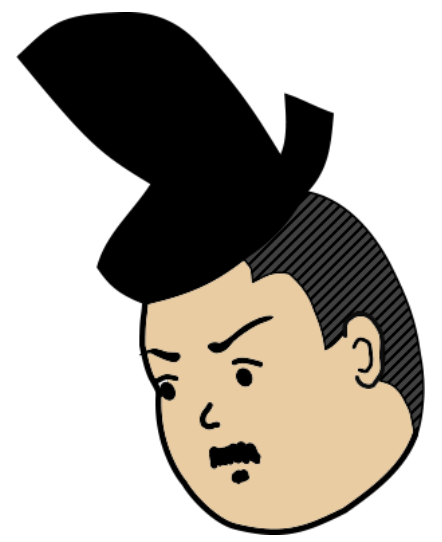
食事や運動、生活習慣などの環境因子を整えることで改善することができますよ。

なるほど、、、だから
食事と運動、そしてお薬も
含めた治療をしていくの
ですね。

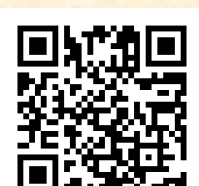


左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

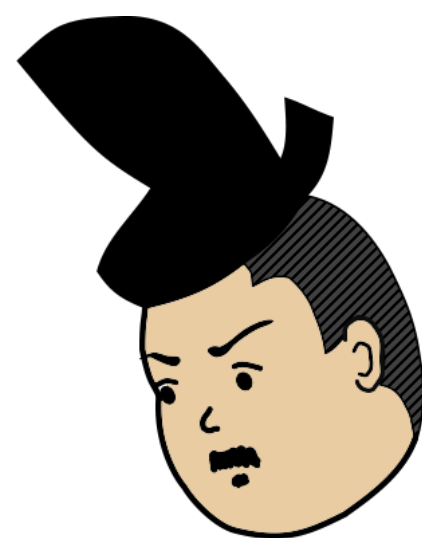
なるほど、、、だから
食事と運動、そしてお薬も
含めた治療をしていくの
ですね。



そうなんですよ！
糖尿病といっても、その方そ
れぞれに合った治療方法が
ありますので、是非、主治医や医療
スタッフと相談して下さい。



なるほど、、、だから
食事と運動、そしてお薬も
含めた治療をしていくの
ですね。

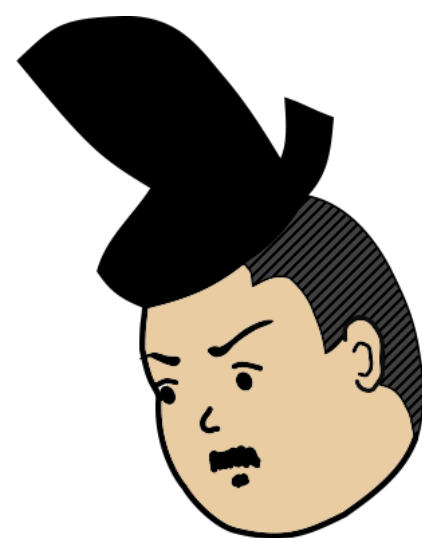


そうなんですよ！
糖尿病といっても、その方そ
れぞれに合った治療方法が
ありますので、是非、主治医や医療
スタッフと相談して下さい。

わかりました。早目に
お話聞いてよかったです。



なるほど、、、だから
食事と運動、そしてお薬も
含めた治療をしていくの
ですね。



そうなんですよ！
糖尿病といっても、その方そ
れぞれに合った治療方法が
ありますので、是非、主治医や医療
スタッフと相談して下さい。

わかりました。早目に
お話聞いてよかったです。



患者さんのライフスタイルを
第一に、医療スタッフがサ
ポートしますので、上手に
生活をマネージメントしながら糖尿
病と付き合っていきましょう。





**食事療法は管理栄養士、
運動療法は理学療法士、
薬物療法は薬剤師、**

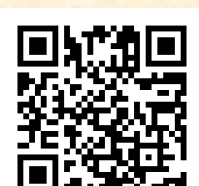




**食事療法は管理栄養士、
運動療法は理学療法士、
薬物療法は薬剤師、**

**あと、生活全般について看護師に
相談してみてください。**

**最後に私と一緒に、道長さん自身
の目標を達成するための計画を考
えましょう。**



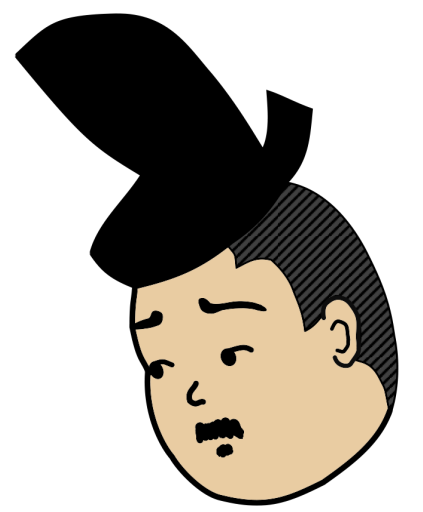


食事療法は管理栄養士、
運動療法は理学療法士、
薬物療法は薬剤師、

あと、生活全般について看護師に
相談してみてください。

最後に私と一緒に、道長さん自身
の目標を達成するための計画を考
えましょう。

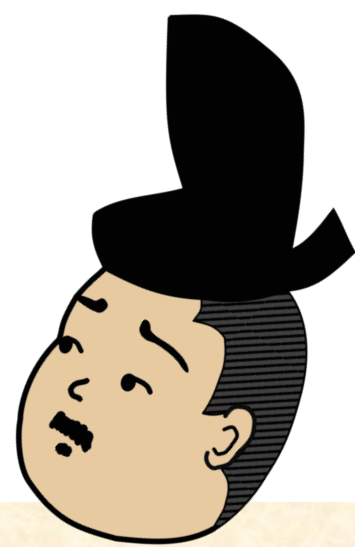
わかりました。
私もまだ頑張らないと
いけないですからね。



この機会にしっかりと考えてみ
ようと思います。

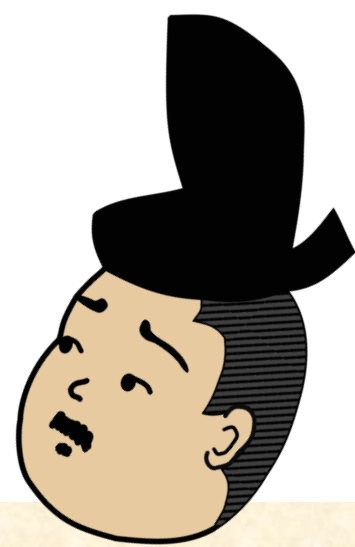


食事が大事と聞くけど、
普段の食事で出来ることは
何かないかな・・・？



左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

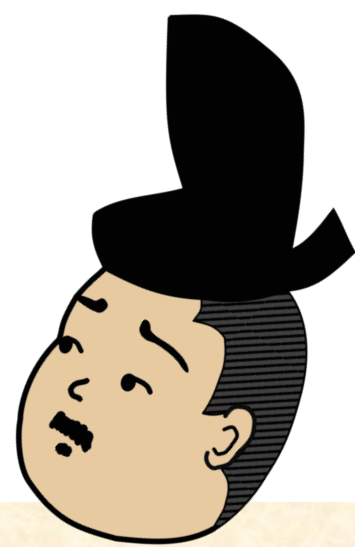
食事が大事と聞くけど、
普段の食事で出来ることは
何かないかな・・・？



道長さん
おひさしぶりです！
管理栄養士です。
食事、悩みますよね。
昨年お話しした内容は
覚えていますか？

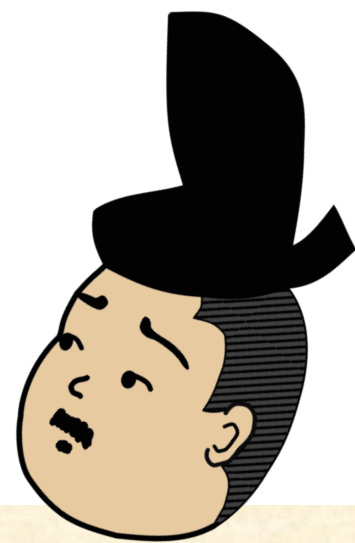


食事が大事と聞くけど、
普段の食事で出来ることは
何かないかな・・・？



道長さん
おひさしぶりです！
管理栄養士です。
食事、悩みますよね。
昨年お話しした内容は
覚えていますか？

覚えていますよ。
「栄養バランスを整える」
でしたね。



振り返り

栄養バランスを整える



栄養バランスを整えるには・・・？
→主食・主菜・副菜を揃えましょう

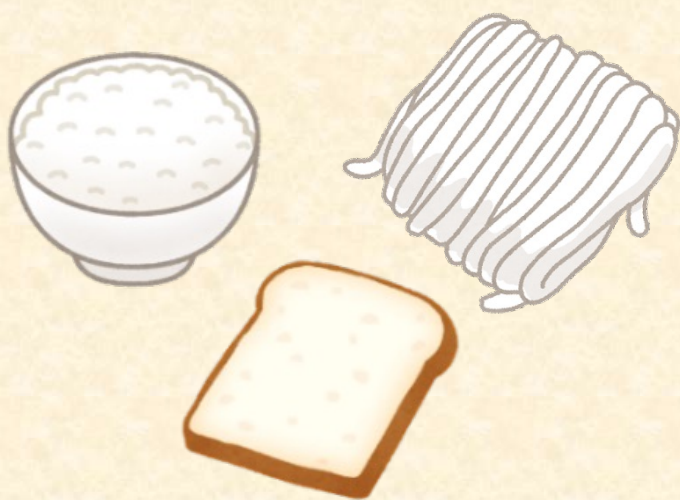
振り返り

栄養バランスを整える



栄養バランスを整えるには・・・？
→主食・主菜・副菜を揃えましょう

主食



・米飯、パン、麺類など

炭水化物を多く含む
身体の効率的なエネルギー源



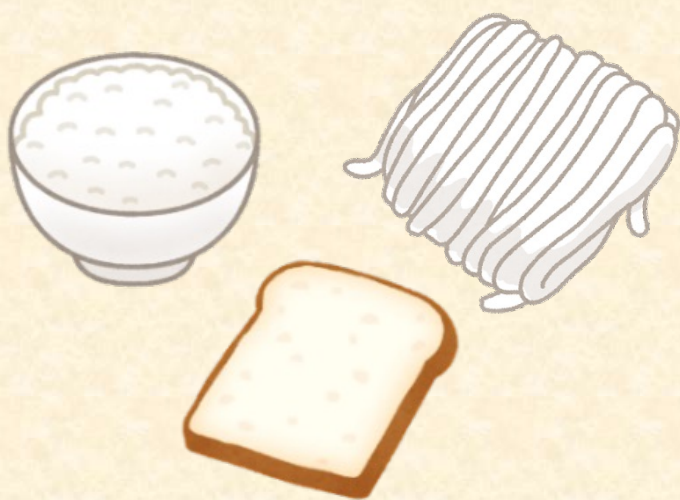
振り返り

栄養バランスを整える



栄養バランスを整えるには・・・？
→主食・主菜・副菜を揃えましょう

主食



- ・米飯、パン、麺類など

炭水化物を多く含む
身体の効率的なエネルギー源

主菜



- ・肉・魚・卵・大豆製品など

たんぱく質を多く含む
筋肉や骨など身体を作る材料



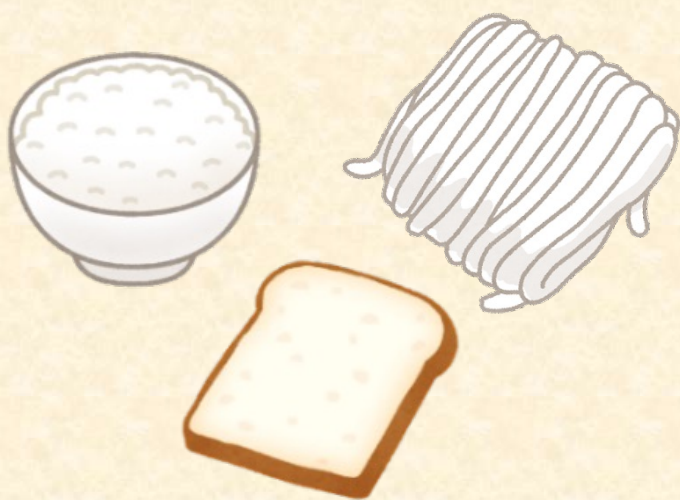
振り返り

栄養バランスを整える



栄養バランスを整えるには・・・？
→主食・主菜・副菜を揃えましょう

主食



- ・米飯、パン、麺類など

炭水化物を多く含む
身体の効率的なエネルギー源

主菜



- ・肉・魚・卵・大豆製品など

たんぱく質を多く含む
筋肉や骨など身体を作る材料

副菜

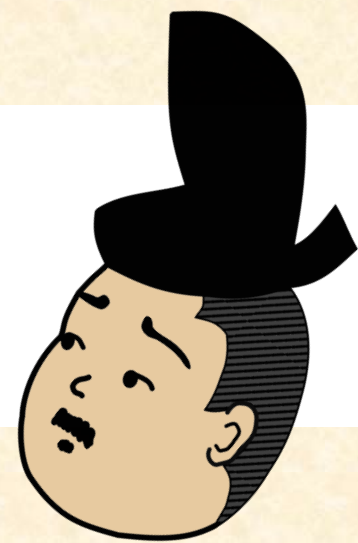


- ・野菜、海藻、
きのこ、こんにゃくなど

ビタミン、ミネラル
食物繊維を含む
身体の調子を整える

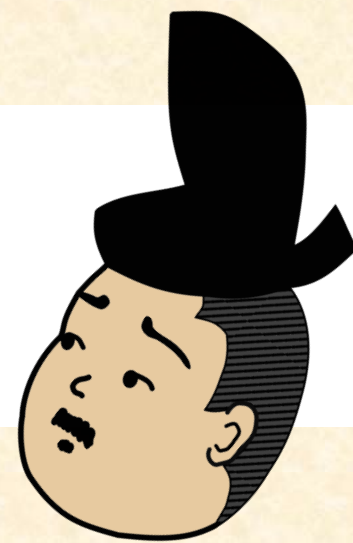


バランスはバッチリです！



左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

バランスはバッチリです！

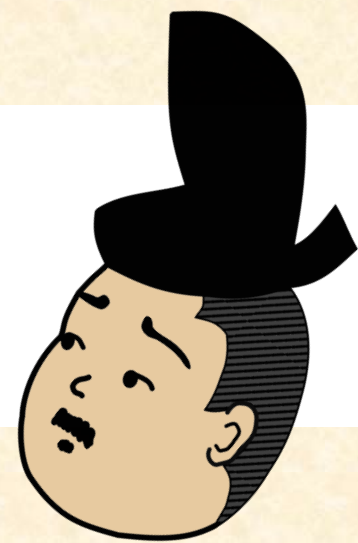


**すごいですね！
では今年はさらに
普段の食事でできる工夫を
お伝えします！**



左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

バランスはバッチリです！



すごいですね！
では今年はさらに
普段の食事でできる工夫を
お伝えします！

食べる順番を工夫しよう

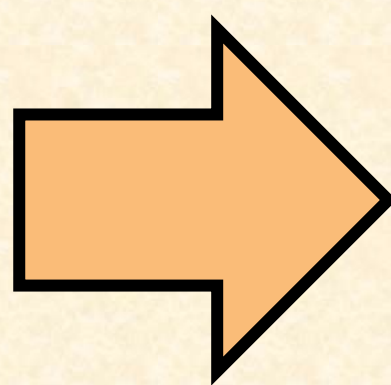
主菜



副菜

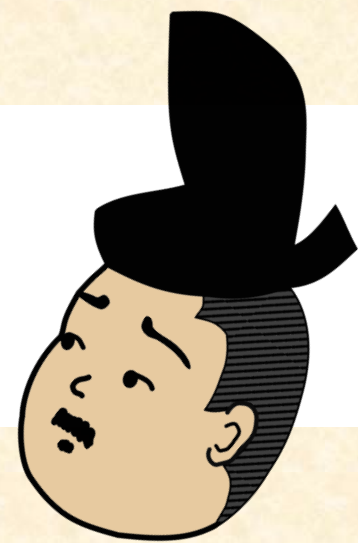


主食



左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

バランスはバッチリです！



すごいですね！
では今年はさらに
普段の食事でできる工夫を
お伝えします！

食べる順番を工夫しよう

主菜



副菜



主食

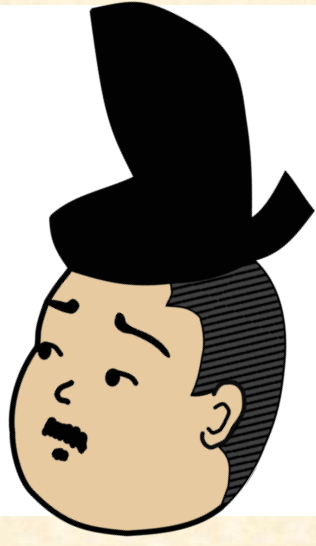


主食（米飯やパンなど）より先に
主菜や副菜（おかず）から食べ始めよう

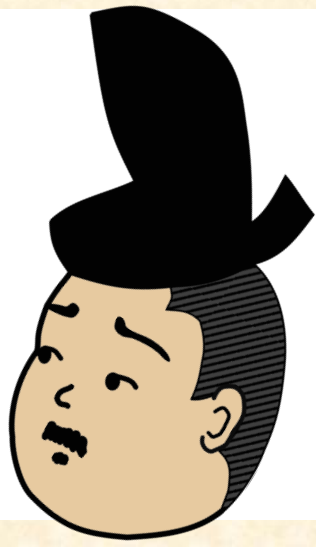


左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

食べる順番を工夫すると
どんないいことがあるんですか？



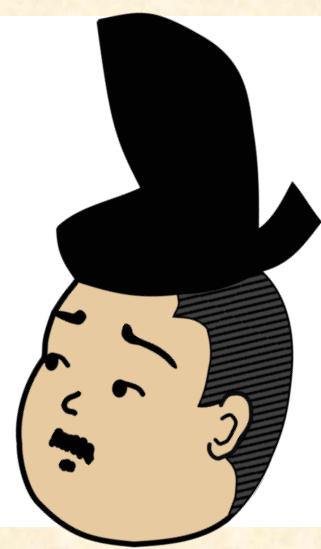
食べる順番を工夫すると
どんないいことがあるんですか？



主菜や副菜 (おかず) から食べることで
食後の血糖上昇をゆるやかに
することができます。



食べる順番を工夫すると
どんないいことがあるんですか？

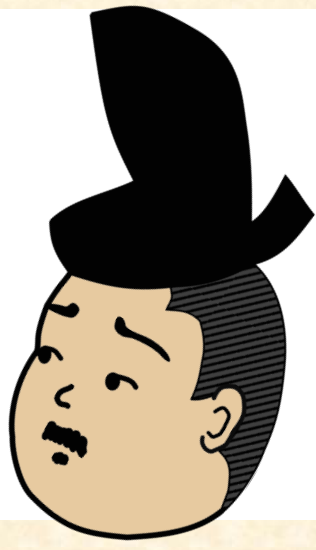


主菜や副菜 (おかず) から食べることで
食後の血糖上昇をゆるやかに
することができます。

*急激な血糖上昇は血管に障害を与え、
脳梗塞や心筋梗塞などの発生リスクを
高めることがわかっています。



食べる順番を工夫すると
どんないいことがあるんですか？

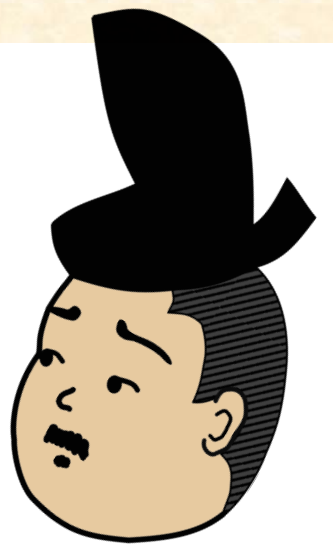


主菜や副菜 (おかず) から食べることで
食後の血糖上昇をゆるやかに
することができます。

＊急激な血糖上昇は血管に障害を与え、
脳梗塞や心筋梗塞などの発生リスクを
高めることがわかっています。



そうなのか！
それは詳しく知りたいですね。



①主菜 (肉・魚・大豆製品・卵など)



左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

①主菜 (肉・魚・大豆製品・卵など)



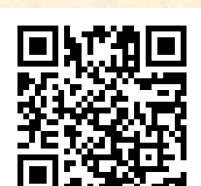
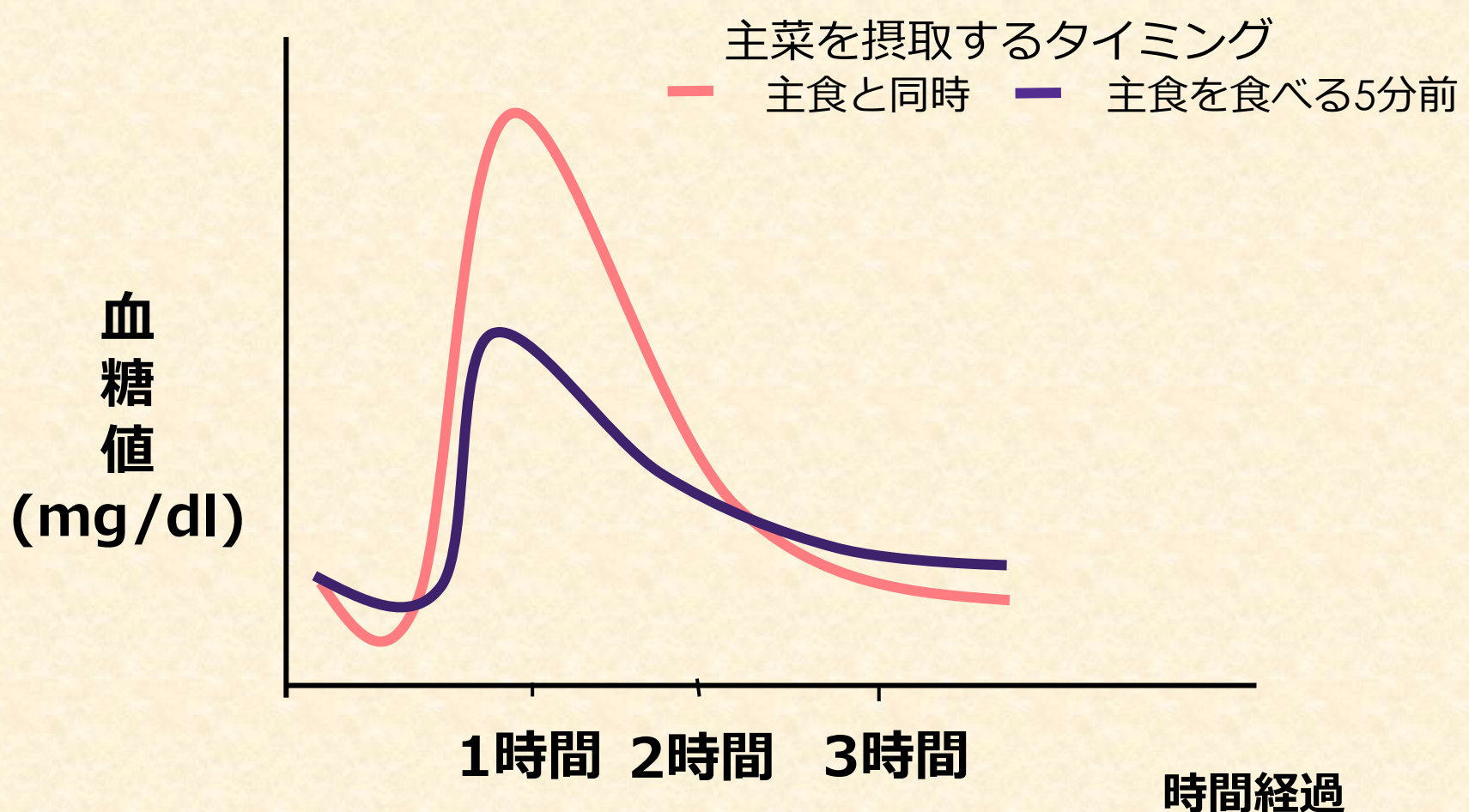
たんぱく質にはインスリンの分泌を促すホルモン (GLP-1・GIP) の分泌を促す働きがあります。これにより血糖値を下げるインスリンが効率よく分泌され食後の血糖上昇をゆるやかにします



①主菜 (肉・魚・大豆製品・卵など)



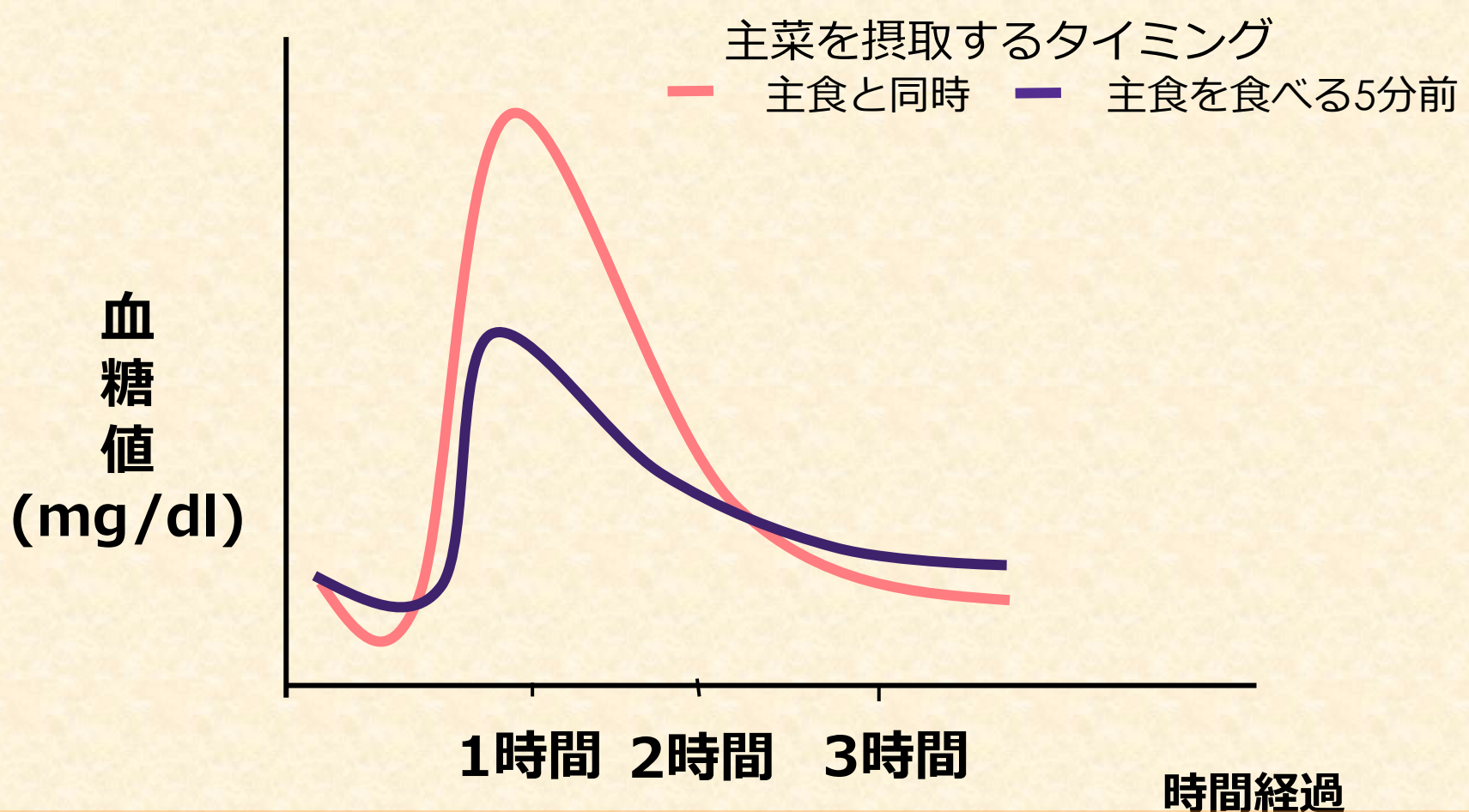
たんぱく質にはインスリンの分泌を促すホルモン (GLP-1・GIP) の分泌を促す働きがあります。これにより血糖値を下げるインスリンが効率よく分泌され食後の血糖上昇をゆるやかにします



①主菜 (肉・魚・大豆製品・卵など)



たんぱく質にはインスリンの分泌を促すホルモン (GLP-1・GIP) の分泌を促す働きがあります。これにより血糖値を下げるインスリンが効率よく分泌され食後の血糖上昇をゆるやかにします



毎食 1皿が目安です



②副菜 (野菜・海藻・きのこ類)



左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

②副菜 (野菜・海藻・きのこ類)



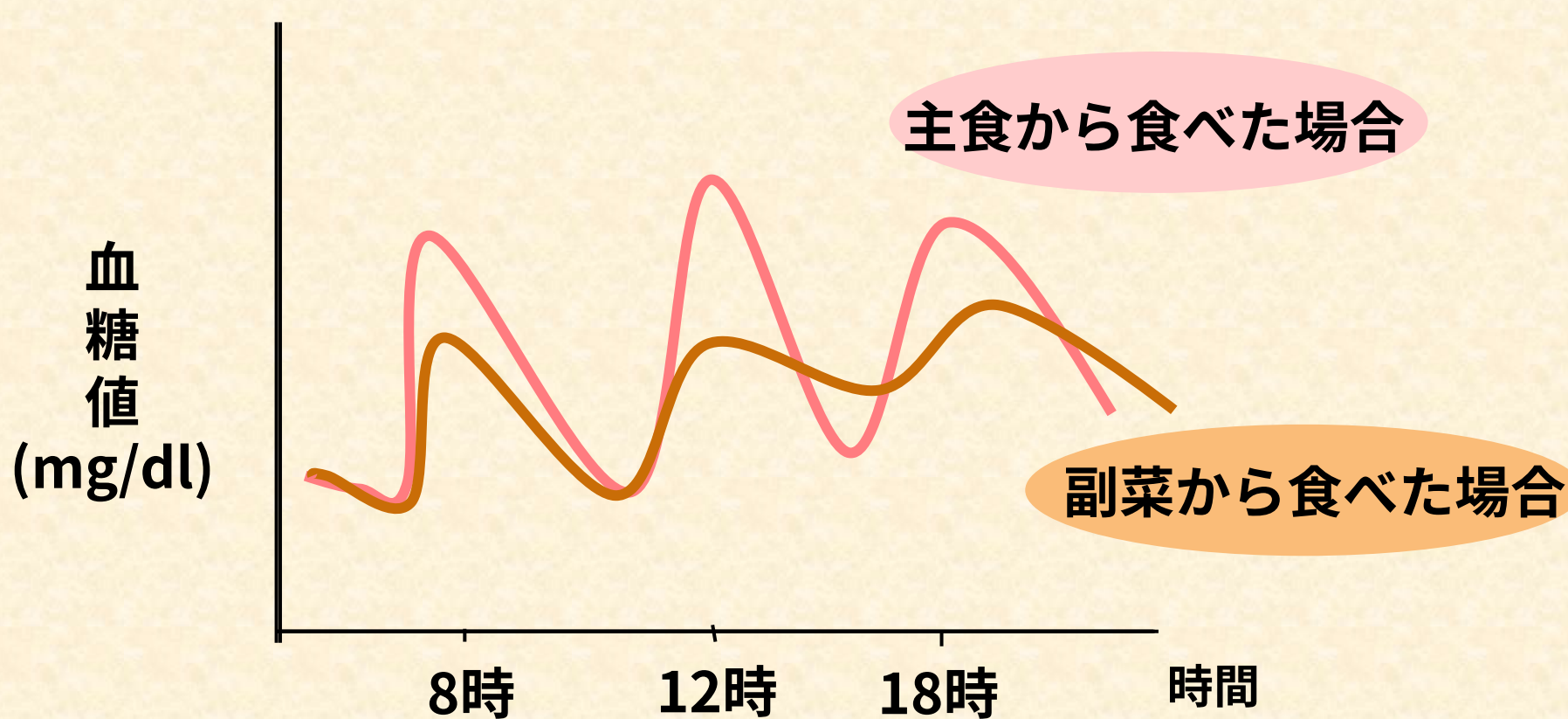
副菜に含まれる食物繊維は
小腸での炭水化物の吸収を遅らせ
食後の血糖上昇をゆるやかにする
働きがあります。



②副菜 (野菜・海藻・きのこ類)



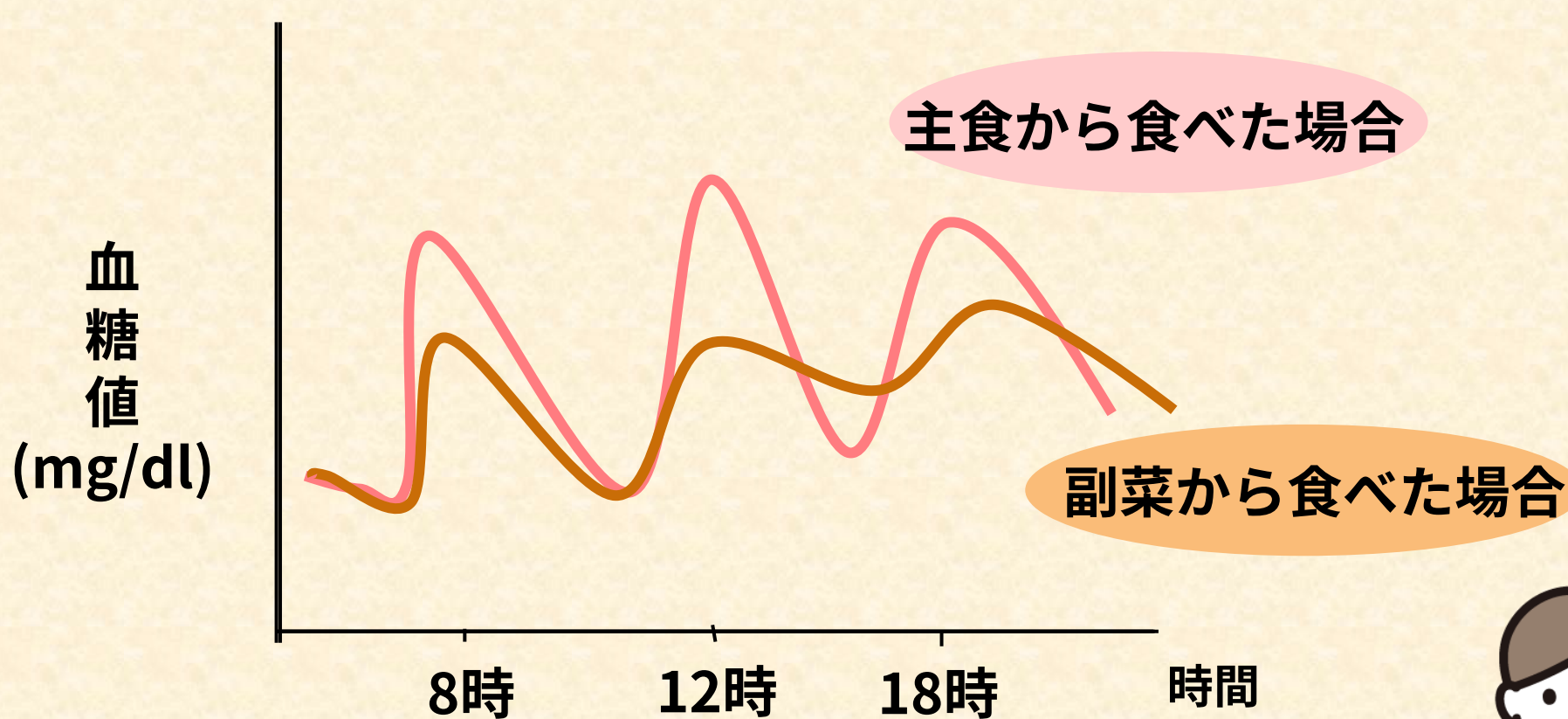
副菜に含まれる食物繊維は
小腸での炭水化物の吸収を遅らせ
食後の血糖上昇をゆるやかにする
働きがあります。



②副菜 (野菜・海藻・きのこ類)



副菜に含まれる食物繊維は
小腸での炭水化物の吸収を遅らせ
食後の血糖上昇をゆるやかにする
働きがあります。



毎食小鉢1-2個が目安です



③主食 (米・パン・麺類・芋類)



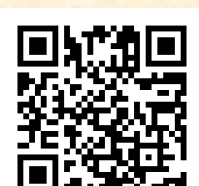
左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

③主食 (米・パン・麺類・芋類)



**炭水化物は血糖上昇に
最も影響を与えますが、
効率のよいエネルギー源でもあります。
適正量を食べましょう。**

***適正量については、医師・管理栄養士にご相談下さい**



③主食 (米・パン・麺類・芋類)



炭水化物は血糖上昇に最も影響を与えますが、効率のよいエネルギー源でもあります。適正量を食べましょう。

*適正量については、医師・管理栄養士にご相談下さい

重ね食べに気をつけましょう



まとめ

食後の急激な血糖上昇を防ぐために
主食(ご飯やパン)を食べる前に
主菜・副菜(おかず)を食べましょう

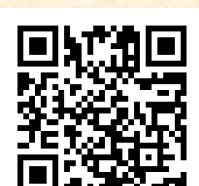


まとめ

食後の急激な血糖上昇を防ぐために
主食(ご飯やパン)を食べる前に
主菜・副菜(おかず)を食べましょう



普段の食事の中でも
意識をかえるだけで簡単に
取り入れることができます！



まとめ

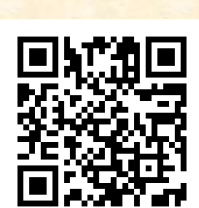
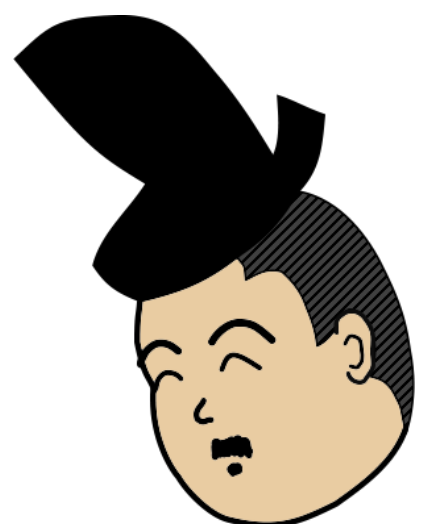
食後の急激な血糖上昇を防ぐために
主食(ご飯やパン)を食べる前に
主菜・副菜(おかず)を食べましょう



普段の食事の中でも
意識をかえるだけで簡単に
取り入れることができます！



おかずから先に食べる
明日から早速実践
してみます！！





理学療法士です。
運動について説明させて
いただきます。

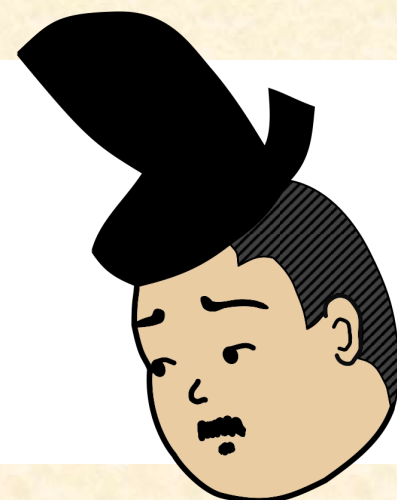


左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。



理学療法士です。
運動について説明させて
いただきます。

おひさしぶりです。

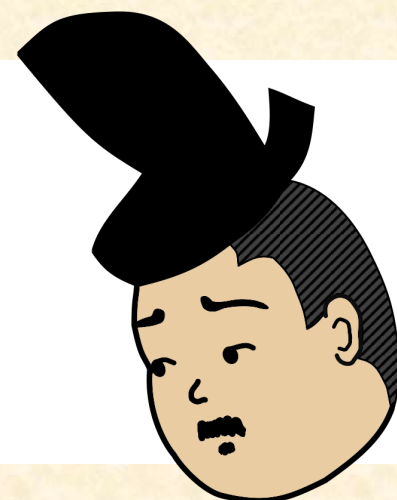


左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。



理学療法士です。
運動について説明させて
いただきます。

おひさしぶりです。



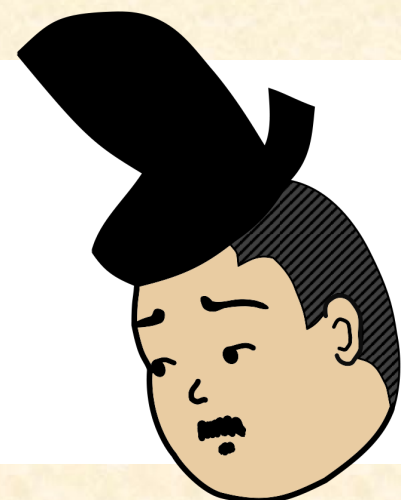
週に150分の運動
続けられていますか？





理学療法士です。
運動について説明させて
いただきます。

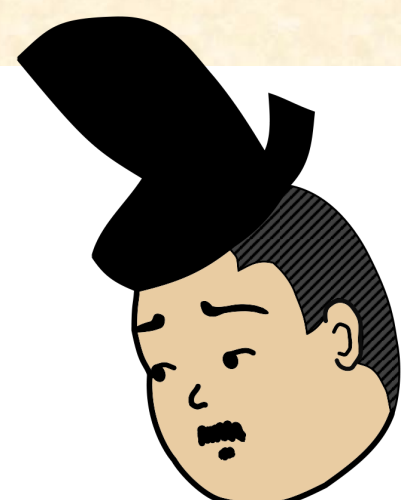
おひさしぶりです。



週に150分の運動
続けられていますか？

がんばってますよ。

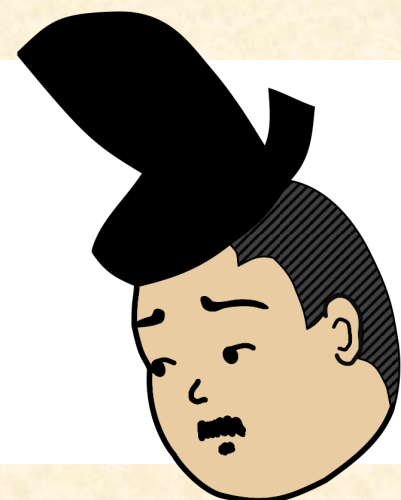
ただ、運動したあとに
気分が悪くなったことがあって
少し不安でした。





理学療法士です。
運動について説明させて
いただきます。

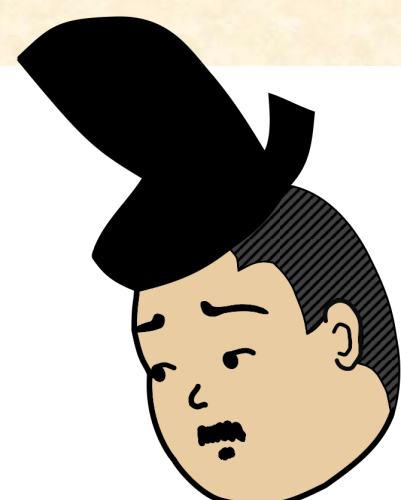
おひさしぶりです。



週に150分の運動
続けられていますか？

がんばってますよ。

ただ、運動したあとに
気分が悪くなったことがあって
少し不安でした。



そうだったんですね。そ
れは不安ですね。





気分が悪くなることは
何度もあったんですか？

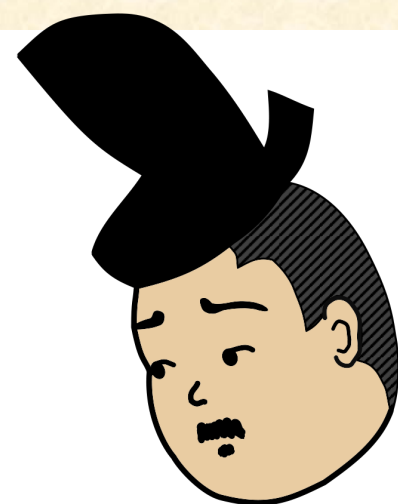


左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。



気分が悪くなることは
何度もあったんですか？

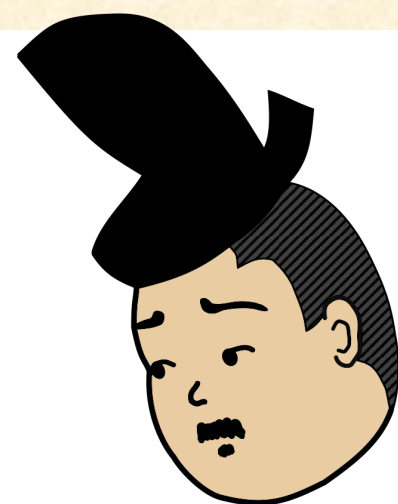
そこまでではないです。
この1年で1、2回くらい？





気分が悪くなることは
何度もあったんですか？

そこまでではないです。
この1年で1、2回くらい？



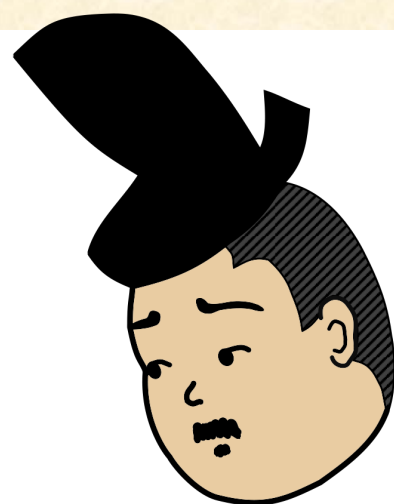
どんな時に
気分が悪くなったか
覚えていますか？





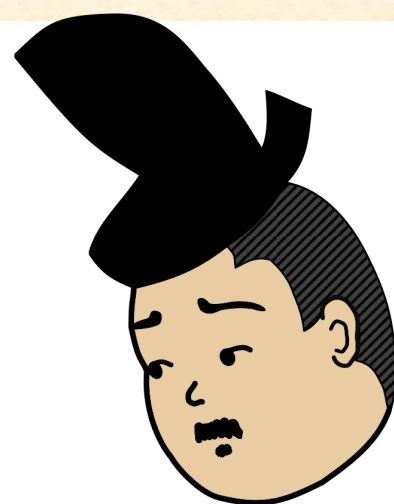
気分が悪くなることは
何度もあったんですか？

そこまでではないです。
この1年で1、2回くらい？



どんな時に
気分が悪くなったか
覚えていますか？

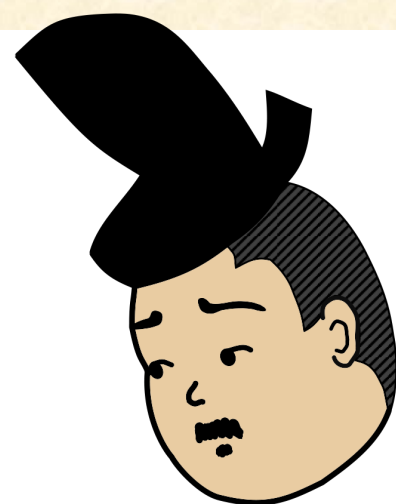
忙しかった時ですね。
それこそご飯を食べる
暇もないくらい忙しくて、
運動する時間もなかったので
まとめて運動した後でした。





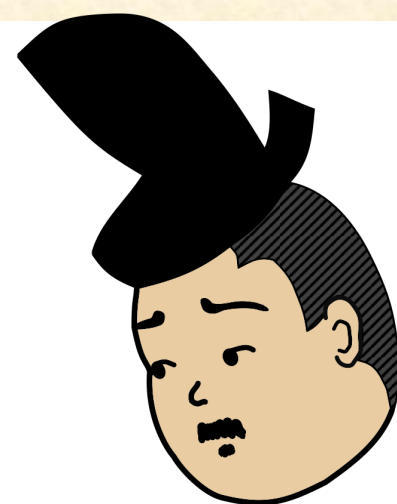
気分が悪くなることは
何度もあったんですか？

そこまでではないです。
この1年で1、2回くらい？



どんな時に
気分が悪くなったか
覚えていますか？

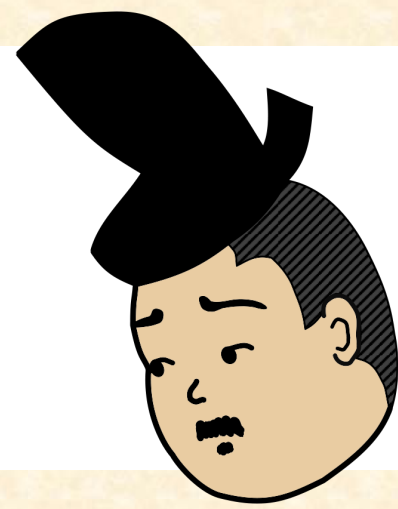
忙しかった時ですね。
それこそご飯を食べる
暇もないくらい忙しくて、
運動する時間もなかったので
まとめて運動した後でした。



その時の血糖値が
わからないと断言はできま
せんが、**低血糖**だったのか
もしれませんね。

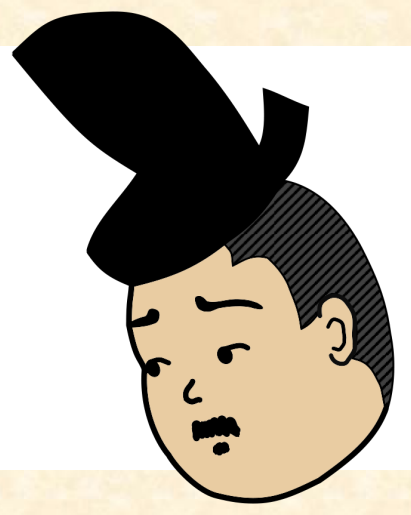


低血糖？運動すると
低血糖になるんですか？



左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

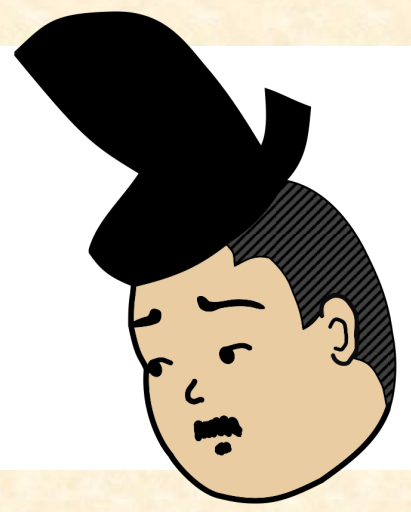
低血糖？運動すると
低血糖になるんですか？



いつもそうなるという
わけではないですが、
条件が重なると低血糖に
なることもあるんです。



低血糖？運動すると
低血糖になるんですか？

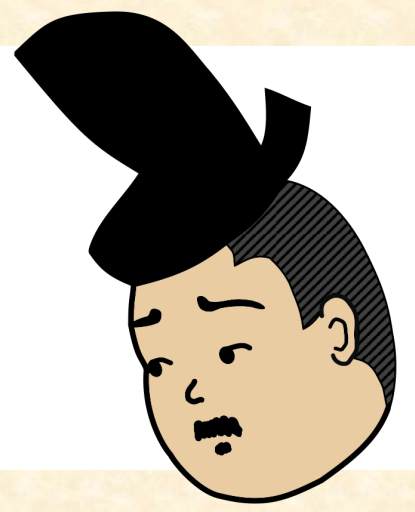


いつもそうなるという
わけではないですが、
条件が重なると低血糖に
なることもあるんです。

医師からの話でもありましたが、
ブドウ糖は生きていくための
エネルギー源なので、運動で
筋肉を動かす時にも使われます。



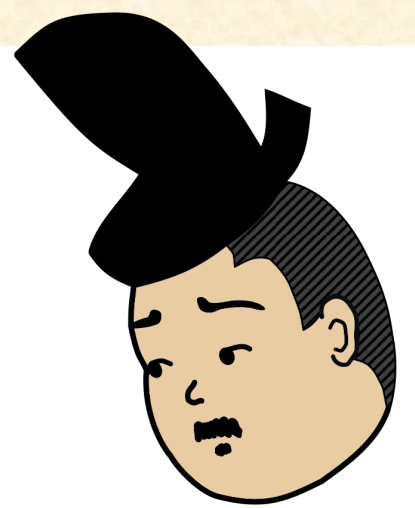
低血糖？運動すると
低血糖になるんですか？



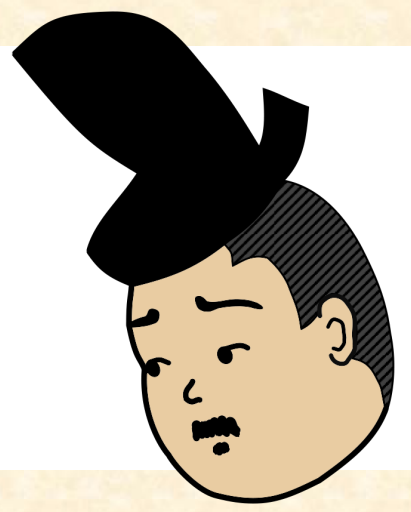
いつもそうなるという
わけではないですが、
条件が重なると低血糖に
なることもあるんです。

医師からの話でもありましたが、
ブドウ糖は生きていくための
エネルギー源なので、運動で
筋肉を動かす時にも使われます。

たしかに先生からも
そのように聞きました。



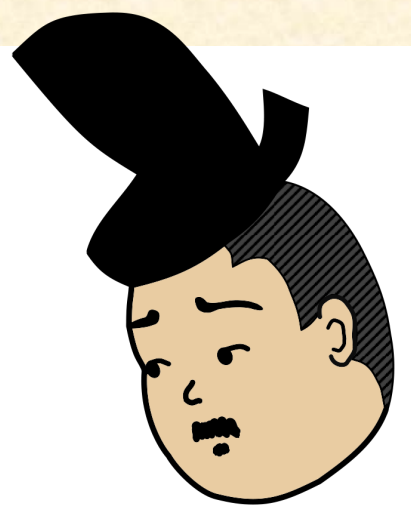
低血糖？運動すると
低血糖になるんですか？



いつもそうなるという
わけではないですが、
条件が重なると低血糖に
なることもあるんです。

医師からの話でもありましたが、
ブドウ糖は生きていくための
エネルギー源なので、運動で
筋肉を動かす時にも使われます。

たしかに先生からも
そのように聞きました。



たしか、インスリンの働きで
必要なだけのブドウ糖が
取り込まれて血糖値は一定の範囲
を保ってくれる、
とも聞いた気がしましたが…





そうです!!
よく覚えてますね!!
さすが道長さんです!!



左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

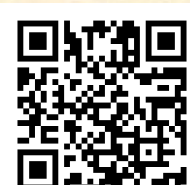


そうです!!

よく覚えてますね!!

さすが道長さんです!!

普段は食事にとったブドウ糖を使ったり、ちょっとであれば肝臓に蓄えている分があるので低血糖の危険は少ないです。





そうです!!

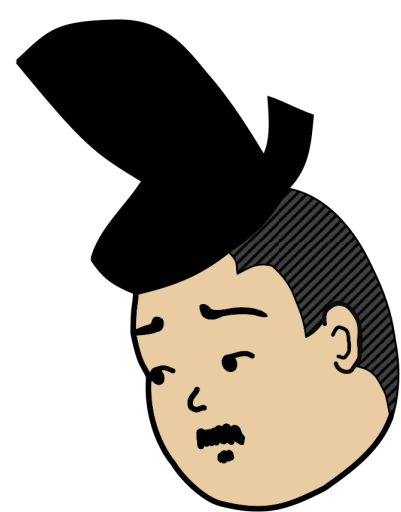
よく覚えてますね!!

さすが道長さんです!!

普段は食事にとったブドウ糖を使ったり、ちょっとであれば肝臓に蓄えている分があるので低血糖の危険は少ないです。

ということは…

あの時はちゃんと食事を食べてなかったから？

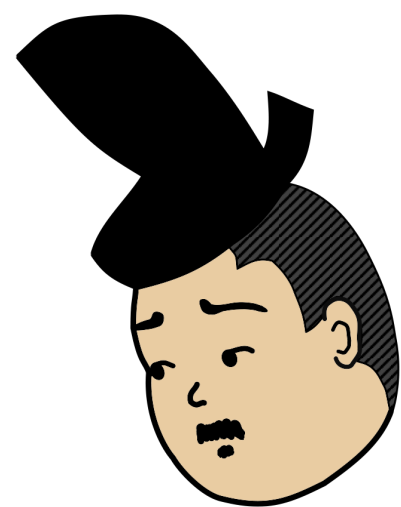




そうです!!
よく覚えてますね!!
さすが道長さんです!!

普段は食事にとったブドウ糖を使ったり、ちょっとであれば肝臓に蓄えている分があるので低血糖の危険は少ないです。

ということは…
あの時はちゃんと食事を食べてなかったから？



その可能性は高いと思います。特に**インスリンの分泌を促進する薬**を服用していたり、**インスリン注射**をしている場合は、気をつけたいですね。





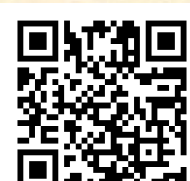
自分が使っているお薬が
低血糖になりやすいものか
どうかは医師に確認してみ
てくださいね。





自分が使っているお薬が
低血糖になりやすいものか
どうかは医師に確認してみ
てくださいね。

あとは、なるべく空腹時を避けて
食後に運動するように心掛けて
もらえると良いと思います。



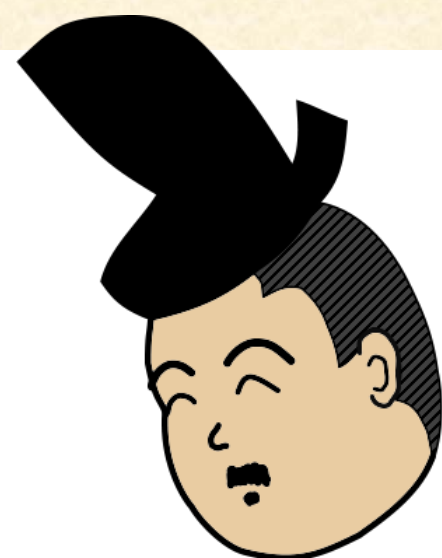


自分が使っているお薬が
低血糖になりやすいものか
どうかは医師に確認してみ
てくださいね。

あとは、なるべく空腹時を避けて
食後に運動するように心掛けて
もらえると良いと思います。

わかりました。

さっき栄養士の方にも
食べ方を工夫することで
食後の血糖上昇をゆるやかに
できると教わったので、運動も
セットで考えていきます。



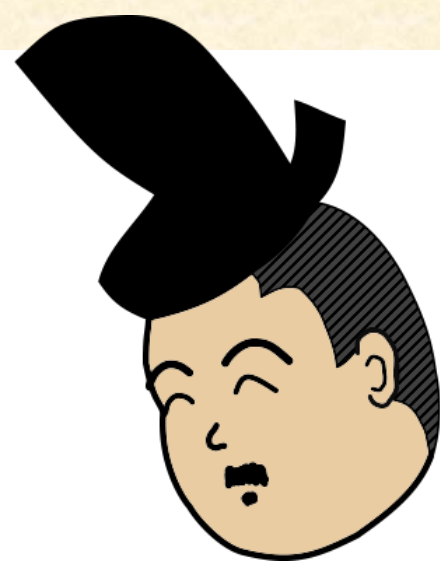


自分が使っているお薬が
低血糖になりやすいものか
どうかは医師に確認してみ
てくださいね。

あとは、なるべく空腹時を避けて
食後に運動するように心掛けて
もらえると思います。

わかりました。

さっき栄養士の方にも
食べ方を工夫することで
食後の血糖上昇をゆるやかに
できると教わったので、運動も
セットで考えていきます。

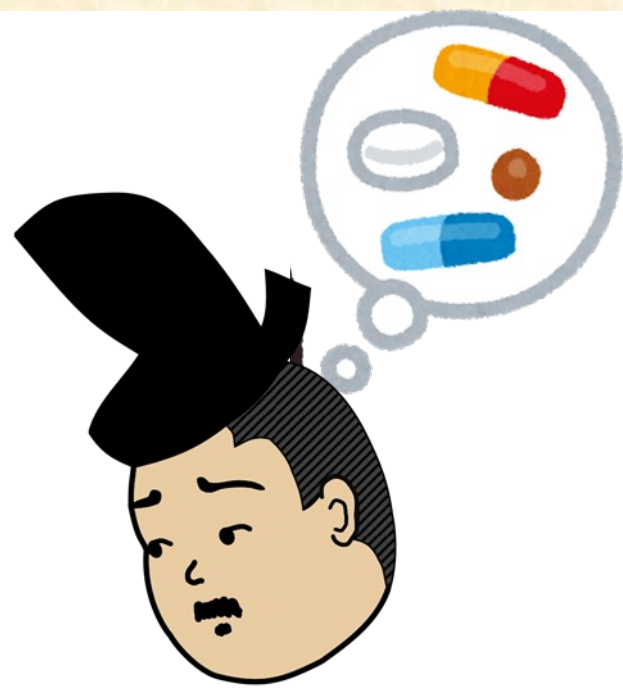


その意気です!!
ご自身の生活に合わせて運
動が続けられるよう、これ
からも一緒に考えていきま
しょう!!



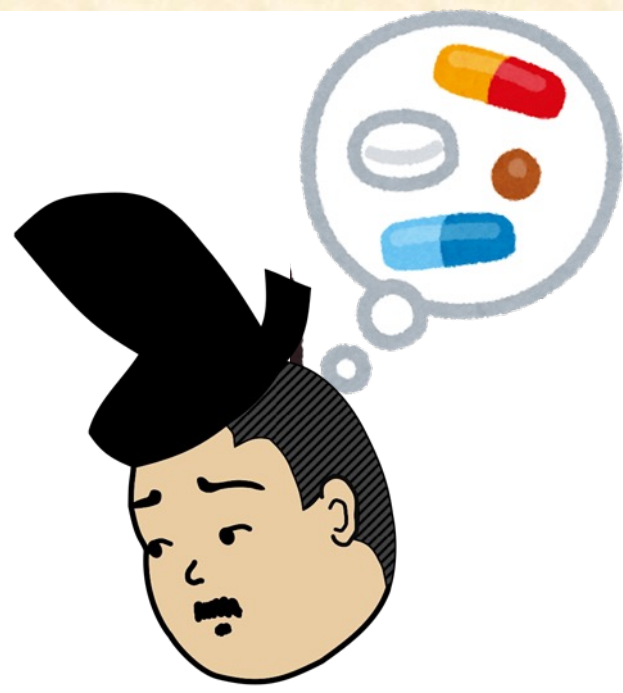
薬剤師さん！？

薬によって食前や食後など
飲むタイミングがわかり
にくいので教えてください。



薬剤師さん！？

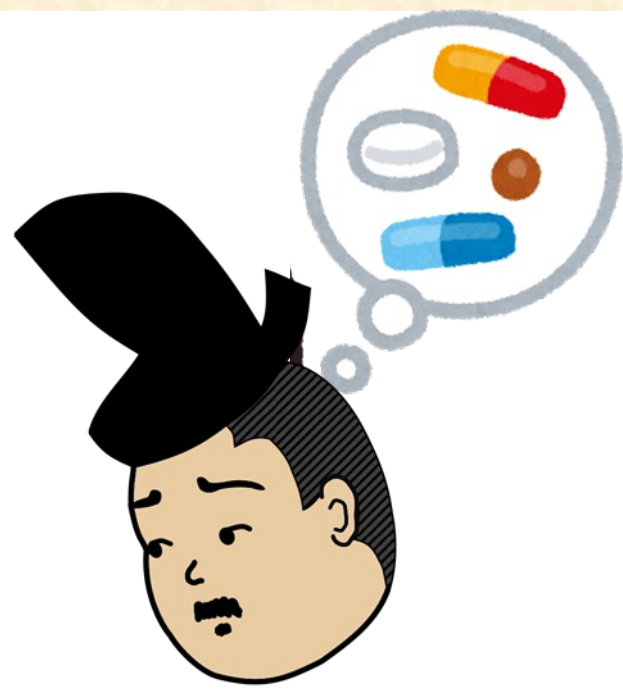
薬によって食前や食後など
飲むタイミングがわかり
にくいので教えてください。



一般的に薬と食事の
タイミングは次の通り
です。

薬剤師さん！？

薬によって食前や食後など
飲むタイミングがわかり
にくいので教えてください。



一般的に薬と食事の
タイミングは次の通り
です。

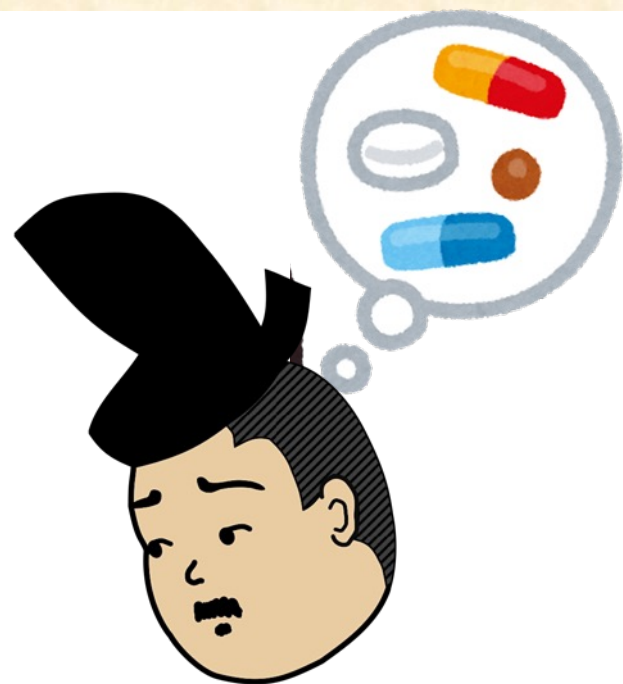
食前

食事の20～30分前



薬剤師さん！？

薬によって食前や食後など飲むタイミングがわかりにくいので教えてください。



一般的に薬と食事のタイミングは次の通りです。

食前

食事の20～30分前

食直前

食事の5分前～直前

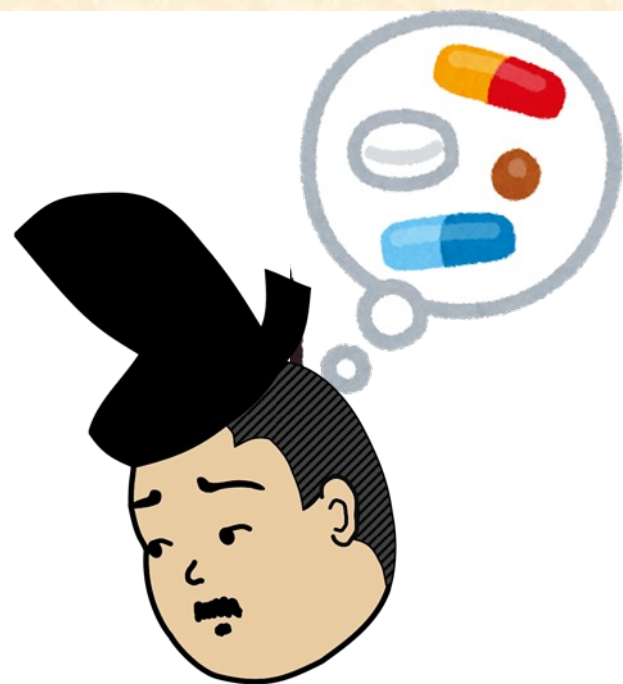
食直後

食後5分以内



薬剤師さん！？

薬によって食前や食後など飲むタイミングがわかりにくいので教えてください。



一般的に薬と食事のタイミングは次の通りです。

食前

食事の20～30分前



食直前

食事の5分前～直前



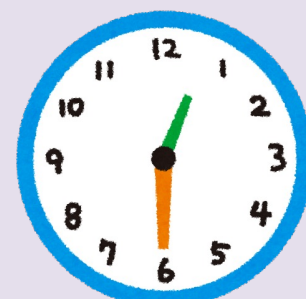
食直後

食後5分以内



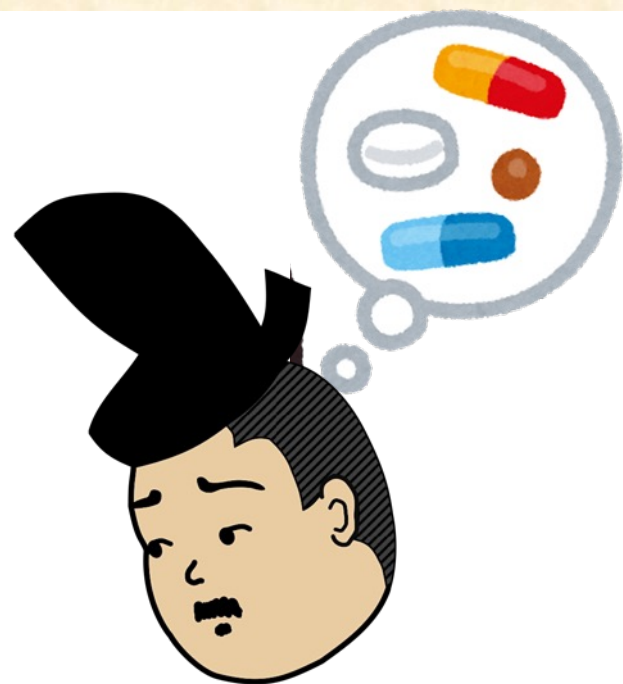
食後

食事が終わってから30分後まで



薬剤師さん！？

薬によって食前や食後など飲むタイミングがわかりにくいので教えてください。



一般的に薬と食事のタイミングは次の通りです。

食前

食事の20～30分前



食直前

食事の5分前～直前



食直後

食後5分以内



食後

食事が終わってから30分後まで



食間

食事と食事の間
食後2時間後が目安



薬を飲むタイミングが
ばらばらだと忘れそうで
心配です。まとめることは
できないですか。



薬を飲むタイミングが
ばらばらだと忘れそうで
心配です。まとめることは
できないですか。



薬を飲むタイミングは効
果を得るために基本的には
指示を守ってください。



薬を飲むタイミングが
ばらばらだと忘れそうで
心配です。まとめることは
できないですか。



薬を飲むタイミングは効
果を得るために基本的には
指示を守ってください。

一包化やお薬カレンダーなど、薬を
飲み忘れないような工夫ができます。
困ったことがあれば、かかりつけ薬
剤師に相談してみましよう。



もし食前の薬を飲み忘れ
たら、食後に飲めばいい
ですか。



もし食前の薬を飲み忘れて
たら、食後に飲めばいい
ですか。



飲み忘れたときですね。
飲むタイミングを守らない
と効果が発揮されない薬も

ありますが、食事の時間に関係なく
飲める薬もありますし、食事中や
食直後なら飲んでいい薬も
ありますよ。



もし食前の薬を飲み忘れて
たら、食後に飲めばいい
ですか。



飲み忘れたときですね。
飲むタイミングを守らない
と効果が発揮されない薬も

ありますが、食事の時間に関係なく
飲める薬もありますし、食事中や
食直後なら飲んでいい薬も
ありますよ。

飲み忘れたときの対応を
医師や薬剤師に事前に
確認しておくとう安心ですね。
いつでも相談してください。





**道長さん、他に生活の中で
お困りの事はありますか？**

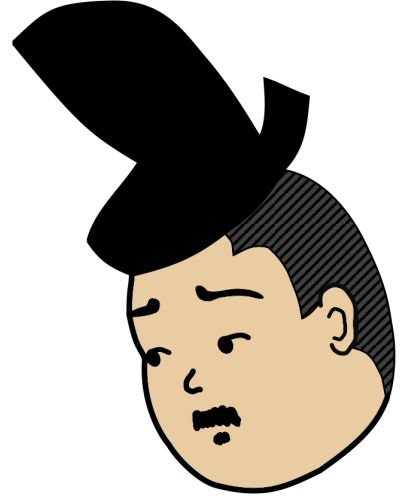


左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。



道長さん、他に生活の中で
お困りの事はありますか？

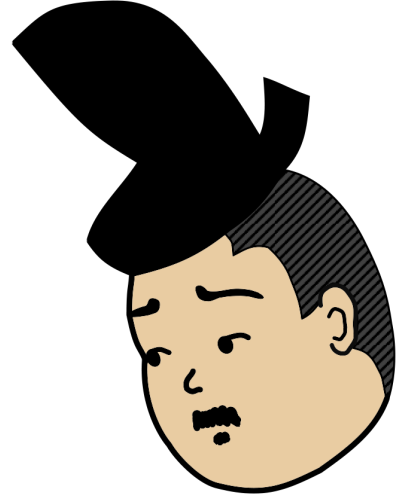
関係ないかもしれませんが
最近、足がしびれて蹴鞠(けまり)
がしにくいですね…





道長さん、他に生活の中で
お困りの事はありますか？

関係ないかもしれませんが
最近、足がしびれて蹴鞠(けまり)
がしにくいですね…



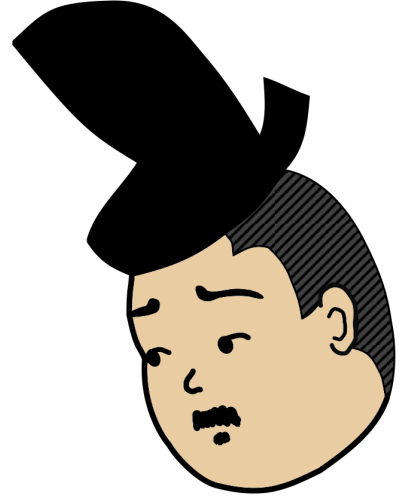
高血糖が続くと血流が悪くなり、
全身のあらゆる神経への
栄養が滞ってしまいます。
すると細い神経が傷つき、**感
覚が鈍くなったり、しびれたり
することがあります。**





道長さん、他に生活の中で
お困りの事はありますか？

関係ないかもしれませんが
最近、足がしびれて蹴鞠(けまり)
がしにくいですね…



高血糖が続くと血流が悪くなり、
全身のあらゆる神経への
栄養が滞ってしまいます。

すると細い神経が傷つき、**感
覚が鈍くなったり、しびれたり
することがあります。**

また、怪我に気がつかないと、傷か
ら感染を起こしたりして足の先端が
壊疽(えそ)してしまいます。

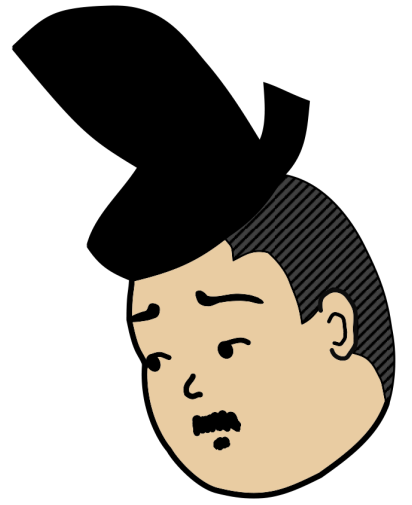
すると足を切断をしなくてはならな
いことがあります。





道長さん、他に生活の中で
お困りの事はありますか？

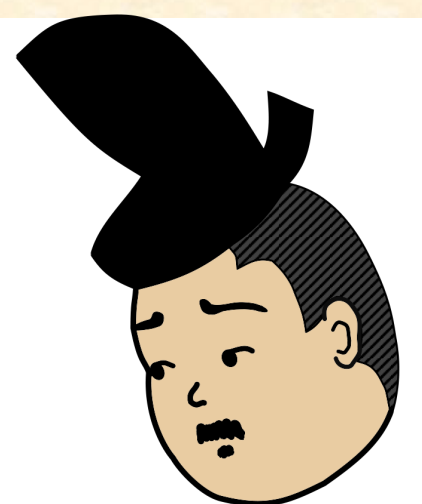
関係ないかもしれませんが
最近、足がしびれて蹴鞠(けまり)
がしにくいですね…



高血糖が続くと血流が悪くなり、
全身のあらゆる神経への
栄養が滞ってしまいます。
すると細い神経が傷つき、**感
覚が鈍くなったり、しびれたり
することがあります。**

また、怪我に気がつかないと、傷か
ら感染を起こしたりして足の先端が
壊疽(えそ)してしまいます。
すると足を切断をしなくてはならな
いことがあります。

足の壊疽??
糖尿病からそんなことにな
ってしまおうんですか??



ちょっとした
タコ、靴ずれ、ケガ、やけど



神経障害
血流障害
免疫低下



壊死 足の切断

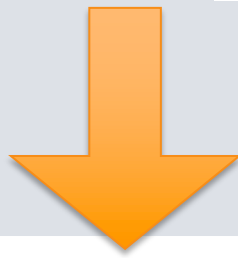


左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

ちょっとした
タコ、靴ずれ、ケガ、やけど

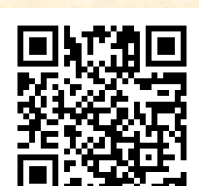
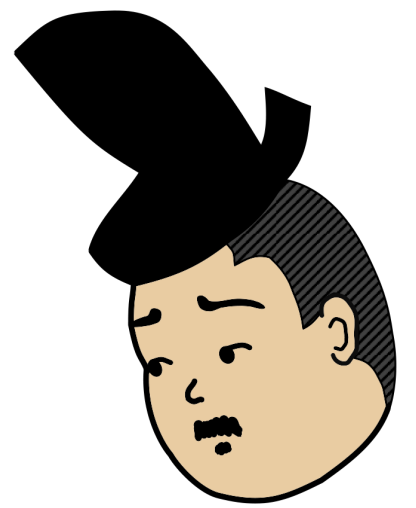


神経障害
血流障害
免疫低下



壊死 足の切断

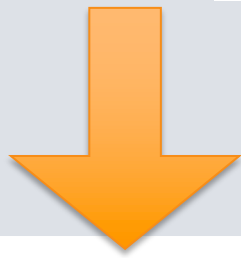
足の切断は嫌ですね。
どうしたら切断まで
いかずに済みますか？



ちょっとした
タコ、靴ずれ、ケガ、やけど

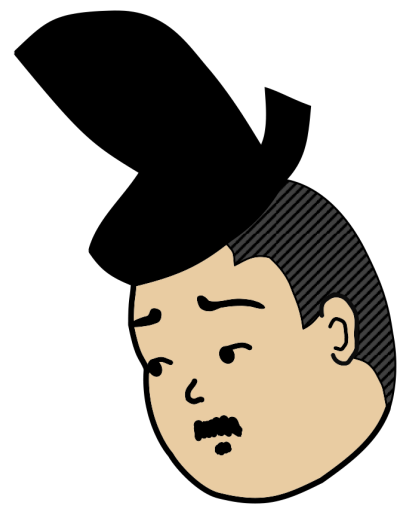


神経障害
血流障害
免疫低下



壊死 足の切断

足の切断は嫌ですね。
どうしたら切断まで
いかずに済みますか？



足の神経障害や血流障害は
糖尿病の合併症の1つで
す。

まずは、**血糖値を良い状態
に保つ**ことが大切です。



足の合併症は「自分で予防できる合併症」でもあります。



左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。

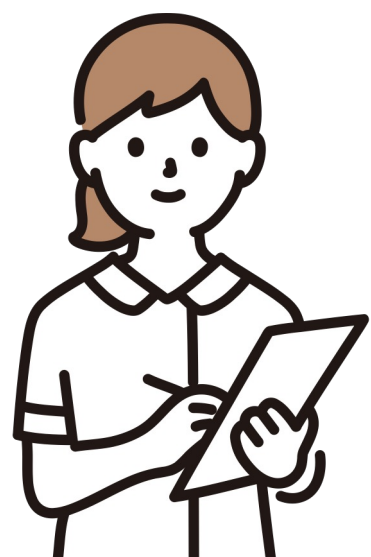
足の合併症は「自分で予防できる合併症」でもあります。



- 足を観察して、異常があれば、様子を見ずに早めに受診する
- 足を毎日こすらず泡で洗って清潔にする



足の合併症は「自分で予防できる合併症」でもあります。



- ・ 足を観察して、異常があれば、様子を見ずに早めに受診する
- ・ 足を毎日こすらず泡で洗って清潔にする

これだけでも、足の病気を予防することができますよ！



足の合併症は「自分で予防できる合併症」でもあります。



- ・ 足を観察して、異常があれば、様子を見ずに早めに受診する
- ・ 足を毎日こすらず泡で洗って清潔にする

これだけでも、足の病気を予防することができますよ！

それだけで出来るんですね！
これなら、私でも出来そうです。
足を見るようにします。



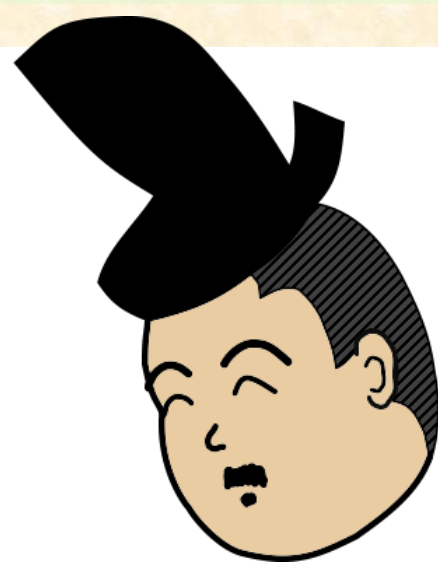
足の合併症は「自分で予防できる合併症」でもあります。



- ・ 足を観察して、異常があれば、様子を見ずに早めに受診する
- ・ 足を毎日こすらず泡で洗って清潔にする

これだけでも、足の病気を予防することができますよ！

それだけで出来るんですね！
これなら、私でも出来そうです。
足を見るようにします。



道長さん

これからも自分の足で元気に生活できるように、今日から



『フットケア』をはじめてみましょう。
応援しています！



色々聞いてみて、
今年はいかがでしたか？

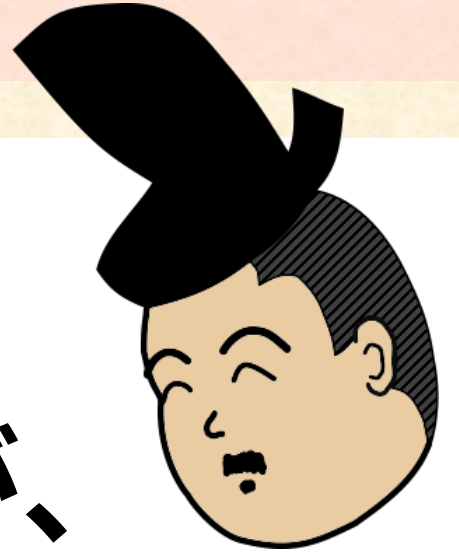


左のQRコードからアンケート受付中です。ビデオや展示の感想など教えていただけると幸いです。



色々聞いてみて、
今年はいかがでしたか？

とても勉強になりました。
全部できるかは心配ですが、
皆さんが私の生活に取り入れ易い
方法を一緒に考えてくれたので、
頑張ってみようと思います。





色々聞いてみて、
今年はいかがでしたか？

とても勉強になりました。
全部できるかは心配ですが、
皆さんが私の生活に取り入れ易い
方法を一緒に考えてくれたので、
頑張ってみようと思います。



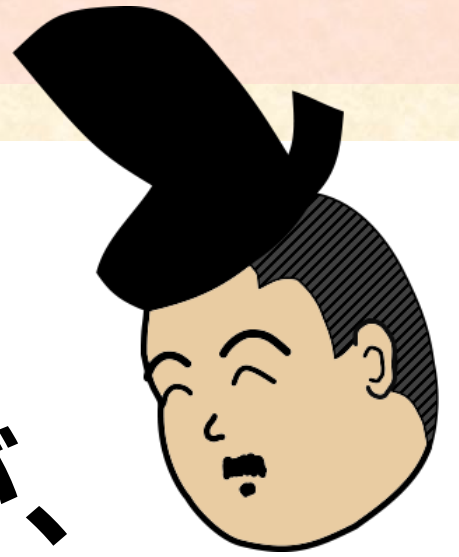
そうなんです!!お気づきの
通り、我々にできるのは、
道長さんの血糖マネジメントをサ
ポートするところまでです。





色々聞いてみて、
今年はいかがでしたか？

とても勉強になりました。
全部できるかは心配ですが、
皆さんが私の生活に取り入れ易い
方法を一緒に考えてくれたので、
頑張ってみようと思います。



そうなんです!!お気づきの
通り、我々にできるのは、
道長さんの血糖マネジメントをサ
ポートするところまでです。
実際に行動するのは道長さんご自
身ですからね。今後も色々相談し
ながら糖尿病ライフを充実させる
コツを一緒に探していきましょう



**北野病院糖尿病サポートチーム
世界糖尿病デー 2023**

**今年の道長さんは
いかがでしたでしょうか？**

**こちらのQRコードから
ご意見お聞かせ下さい。**



**医学研究所北野病院
糖尿病サポートチーム**