



甲賀・湖南地域 糖尿病通信

H25.9月号

発行元 滋賀県甲賀保健所 甲賀市水口町水口6200
TEL: 0748-63-6147

HbA1c7%未満

何の数字かわかりますか？

これは**糖尿病の合併症を予防するための目標値**です。
HbA1c (ヘモグロビン・エイ・ワン・シー)は、**過去1~2ヶ月の血糖値を反映する検査指標**です。

糖尿病で治療を受けておられる方は、この検査結果を記録されることをお勧めします。
高くなった場合は生活をふりかえり、
次回の検査にむけて仕切り直しましょう。



こんにちは！薬剤師です



糖尿病の治療は食事療法と運動療法が基本となりますが、それだけでは十分に血糖値が下がらない場合には高血糖による合併症を防ぐために経口血糖降下薬の力を借りることになります。
お薬の服用によりどうしても本来のお薬の目的以外の効果(副作用)の発生のリスクが伴います。特に糖尿病治療におけるお薬では血糖値が必要以上に下がり過ぎてしまう低血糖症状に気を付けなければなりません。一般的には低血糖症状が発生した時は砂糖などの糖質を摂ればすぐに血糖値の上昇が図れますが、大きく6種類に分類される経口血糖降下薬の内、**-グルコシダーゼ阻害薬**を服用されている場合は注意が必要です。
このお薬は砂糖がブドウ糖と果糖に分解するのを阻害することにより血糖値の上昇を抑える薬なので、低血糖の副作用発生時に砂糖を摂取してもブドウ糖に分解されないため血糖値の上昇にブレーキをかけてしまいます。**-グルコシダーゼ阻害薬(商品名:ベイスン、グルコバイなど)**を服用中の患者さんは薬の影響を受けないブドウ糖の携帯が必須となるわけです。
お薬のことでお困りや疑問などがありましたら、最寄りの薬局の薬剤師までご相談下さい。
甲賀湖南薬剤師会 島本光久

** 糖尿病クイズ **

糖尿病の運動療法について、次のうち正しくないのはどれでしょう？

- 「きつい」と感じるくらいの運動が適している。
- ウォーキングのような**有酸素運動に、筋力を増強させる運動**を組み合わせるとよい。
- 少なくとも**1週間に3日以上**の頻度で行うことが望ましい。
- 食後1時間頃**に行うのが、最も効果的である。
- 1回15~30分の**短時間の運動でも効果がある**。(1日に2~3回行うのが望ましい。)
- * **運動については、病状により禁止あるいは制限が必要な場合がありますので、主治医の先生におたずねください。**

地域の教室(市民対象)のご案内



湖南省 糖尿病予防教室 場所: 湖南省保健センター
対象: HbA1c 5.6%以上の方、または糖尿病治療中の方

内容	日時
糖尿病の基礎知識と予防	H25年8月7日、12月4日 10:00~12:00(受付9:45~)
運動教室(講話と実践)	H25年9月9日、H26年1月15日 10:00~12:00(受付9:45~)
栄養教室(食生活の基本)	H25年10月8日、H26年2月12日 10:00~12:00(受付9:45~)

申し込み: 湖南省保健センター TEL0748-72-4008 (5日前まで・定員あり)

甲賀市 美味しく学んですっきり教室

場所: 水口社会福祉センター 対象: 19歳~64歳の方 (定員あり)

1回目: H25年10月4日 9:30~13:30 申込み締め切り9/27
2回目: H25年12月14日 9:30~13:30 申込み締め切り12/6

内容: 生活習慣病(主に糖尿病)の基礎知識
ランチでおいしく学ぼう...おいしいヘルシー弁当を食べて学びます
動いてすっきり血流改善 (1回目と2回目の内容は同じです)

* 持ち物: 参加費500円、筆記用具、動きやすい服装で参加してください。

甲賀市では「**おとこのうまみ教室**」(4回シリーズ)も開催しています。

1回目 H25年9月14日 AM 3回目 H25年11月5日 PM
2回目 H25年10月15日 AM 4回目 H26年1月11日 AM
1回のみ参加も可・申込み締め切り各回1週間前

内容と場所: 1回目2回目4回目...講話と調理実習(水口保健センター)
3回目...運動(水口社会福祉センター)

* 調理日は参加費300円が必要。持ち物は申し込み時に確認してください。
申し込み: 甲賀市健康推進課 TEL0748-65-0737 又は FAX0748-63-4591

病院における教室のご案内



どなたでも参加いただけます

H25年9月以降の、糖尿病または生活習慣病に関する教室について掲載します。

公立甲賀病院 糖尿病教室

場所: 公立甲賀病院4西病棟

内容	日時
糖尿病とは?	H25年11月11日 15:00~16:00
糖尿病の食事について	H25年12月3日 14:00~15:00
糖尿病のお薬について	H26年1月27日 15:00~16:00
運動について	H25年9月4日、H26年2月5日 15:00~16:00
フットケア 災害時の対応	H25年10月1日、H26年3月4日 13:00~14:00

申し込み: 公立甲賀病院 TEL0748-62-0234 内科 大村医師

甲南病院 糖尿病教室

場所: 甲南病院応接室または職員食堂

内容	日時
糖尿病の合併症のお話・正しい運動療法を知ろう	H25年9月5日 14:00~
良好な血糖コントロールとは・外食の摂り方	H25年10月3日 14:00~
歯科医による全身疾患と歯の関わり・糖尿病検査について	H25年11月7日 14:00~
年末年始のお食事~食べ過ぎに注意~	H25年12月5日 14:00~
足のケアの仕方、注意点・お食事と腎臓のお話	H26年1月9日 14:00~

申し込み不要ですが日時が変更になる場合があるので、院内掲示物やホームページ、電話で確認をお願いします。(TEL0748-86-3131)

信楽中央病院 しがらき健康塾

場所: 信楽中央病院

日時: 平成25年9月18日、10月16日、11月20日 14:00~
内容: 生活習慣病の原因や症状、予防について学びます

申し込み: 信楽中央病院 TEL0748 82-0249 鶴飼さん
* 運動のできる服装で参加してください。

