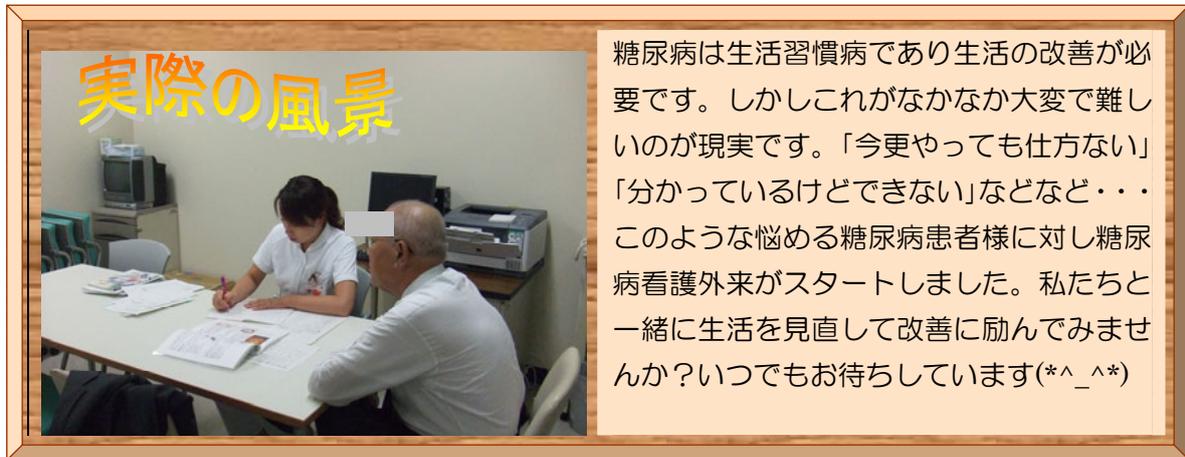


2008 年度第 2 期 **糖 尿 病**  
第 3 回 糖尿病看護外来スタート！！  
6D病棟内分泌チーム看護師

2008 年 10 月 20 日発行



本当にこれでいいのでしょうか？



疑問に思っていることや不安について一緒に考えています。  
M 氏・56 歳の場合：HbA1c 6.5%未満が目標ですが・・・

指導前  
**HbA1c 8.2%**  
高値(ToT)

指導 1 ヶ月後  
**HbA1c 7.5%**  
少し下がる(ー)

指導半年後  
**HbA1c 6.8%**  
目標に近づいた!  
(^o^)/

☆糖尿病看護外来がスタートしてまだ半年ですが、受診された患者様のヘモグロビン A1c は平均で 1% 以上下がり、かなりの効果が表れています。  
血糖がなかなか下がらない患者様の積極的な受診をお待ちしています(\*^\_^\*)

# 糖尿病と食事

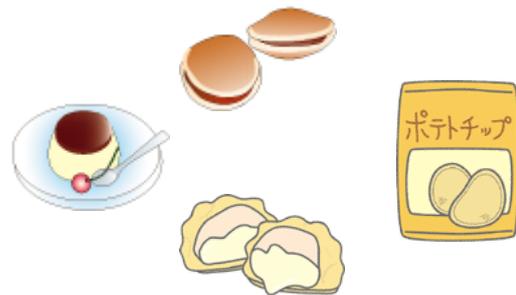
## 糖尿病のひとは間食を食べてダメ？



食事とは、朝、昼、晩の3食のことではありません。間食（嗜好品）も食事に含まれます。ですから、朝、昼、晩の分は指示エネルギーを守っているけど、**間食は別、と考えてはいけません**。それでは、指示エネルギーを超えてしまうので、食べ過ぎになってしまいます。基本的には嗜好品の摂取はやめ、甘さになれないよう、出来るだけ間食を取らない生活習慣を身につけることが大切です。

間食の習慣は、1) 摂取後の高血糖、2) 食べ過ぎによる肥満、3) 中性脂肪の増加、4) 血糖の悪化につながります。糖尿病の食事療法は、まず**間食をやめること**から始めましょう。どうしても市販のお菓子を食いたい場合は、80kcal~100kcal 内に抑え、つぎの注意事項を守る事が必要です。

1. 食事療法が守られていること
2. 肥満のため減量中でないこと
3. お菓子を食べる量が守られていること
4. 寝る前は避けること
5. 間食を食べた時は、運動量を負荷すること
6. コーヒー、紅茶は砂糖を入れないで飲むこと



### ◎お菓子の誘惑対処法

1. 本当にこのお菓子が食べたいのか自問自答してみる。
2. 1回量を決める。1週間に何回なら妥当か考える。
3. もらったお菓子は、よそに回す。食べたい物だけ、買って食べる。
4. 上手に人工甘味料を使う。

### お菓子のエネルギー

100g あたり

ポテトチップス	554Kcal	蒸し饅頭	261Kcal
カスタードプリン	126Kcal	どらやき	284Kcal
アイスクリーム（高脂肪）	212Kcal	あられ	381Kcal
シュークリーム	245Kcal	あんぱん	280Kcal

発行日が、前回予告から遅れたことをお詫びします。

次回 第4回 糖尿病のお薬Q&A 薬剤部

2008年10月30日配付予定

この内容は、名古屋掖済会病院ホームページでもご覧頂けます。

えきさいかい

検索



unite for diabetes

11月14日 世界糖尿病デー