糖尿病

糖尿病と言われたら・・・

糖尿病の定義

-空腹時血糖 126以上

-随時血糖 200以上

-HbA1c 6.5以上

糖尿病について

- ①2型糖尿病の原因の半分は遺伝、半分は生活習慣と言われています。
- ②血糖が高いまま放置すると、網膜症、腎症、神経障害などや、動脈硬化に伴って脳卒中、心筋梗塞を発症するリスクが上昇します。

糖尿病について

- ③先ずは生活習慣を修正(食事・運動療法)することが一番ですが、要すれば薬(内服やインスリン等)の力を借りて血糖をコントロールをしましょう。
- ④目標血糖は空腹時で130未満、食後で180未満ですが、1~2ヶ月の血糖の平均値としてHbA1c(ヘモグロビン エーワンシー)が7.0未満が目標です。

何故糖尿病は増えたか?

昭和30年代と比べて

- 食べる量は増えていない
- 動かなくなった
- 脂肪摂取量が増えた

早寝、早起き、朝ごはん

~糖尿病予防の一歩~

- 早寝、早起きは三文の徳!
- 朝ごはんはしっかりと!
 - これから活動をするときにエネルギーを取る
- 夕食は少なめに!
 - これから休むのであまりカロリーを取らない

食事療法のキーワード

- -野菜を多く! (一日350グラム以上)
- カロリーを控えめに!
- -減塩(一日6グラム以下)
- お酒はほどほどに
- -腹7分目

どんな運動が良いか?

- 有酸素運動
 - 散歩、軽いジョギング、サイクリング、水泳

- 筋肉トレーニング
 - スクワット、腹筋、腕立て伏せ

