

## 糖尿病教室のご報告

2022年3月24日（木）14:00~15:00

今年最初の糖尿病教室を行いました。今回は13名の方がご参加下さいました。数日前に新型コロナウイルス感染拡大蔓延防止措置期間が解除されたところですが、依然としてコロナ感染者が出ている中、ご参加頂き、ありがとうございました。

今回の内容は、以下の2つでした。

- 1) 睡眠と糖尿病について 管理栄養士の藤吉より
- 2) 糖尿病性合併症（網膜症と認知症）を予防するためには？ 大河内院長より

管理栄養士からは、血糖コントロールの維持・改善には基本の3大治療法（食事療法と運動療法、薬物療法）に加え、適切な睡眠習慣も大切であることをお話しました。質の良い睡眠とは、十分な睡眠時間と安定した眠り（睡眠サイクルの安定）と規則正しい睡眠（朝に体内時計がリセットされ、夜に睡眠ホルモンが分泌）がとれていることです。不眠・睡眠不足は血糖値が上昇し、血糖コントロールが悪化します。睡眠も生活習慣の1つとして見直しましょう。

院長からは、糖尿病からくる目の合併症（特に網膜症）と認知症を予防することの大切さとその予防法についてお話をさせていただきました。

目に起きる合併症には幾つかありますが、特に網膜症は、HbA1c（ $\text{HbA}_{1c}$ ；過去1.2か月間の平均血糖値）の上昇と共に発症・悪化が起こり、失明するまで自覚症状はありません。最近では、網膜症の初期に発見できると改善が期待できる時代になっています。糖尿病があると診断されたら直ぐに眼科を受診され、定期的に眼科で眼底検査を受けることで目を守りましょう。

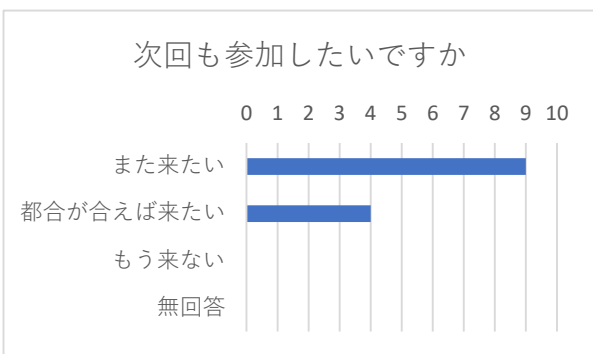
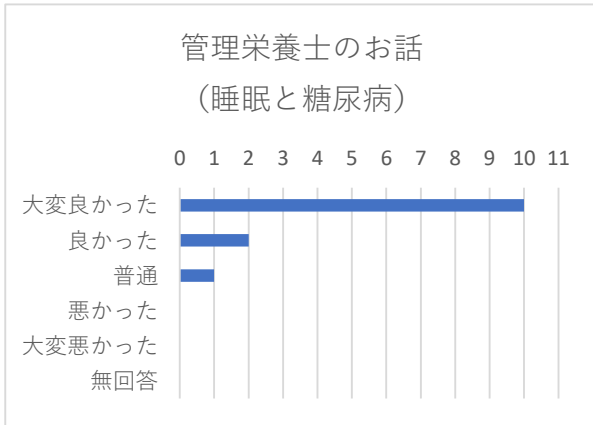
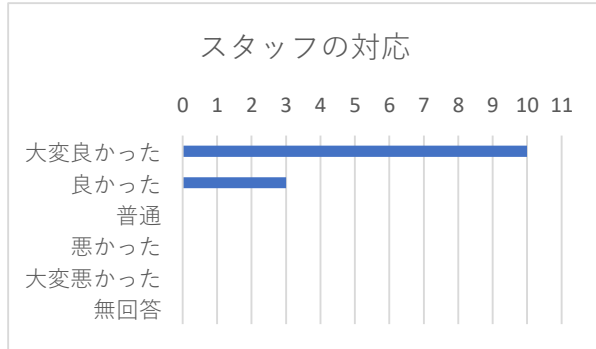
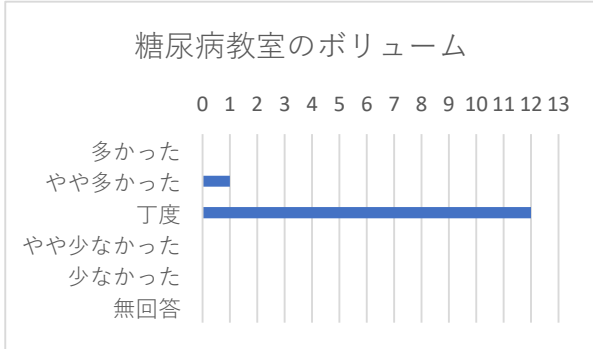
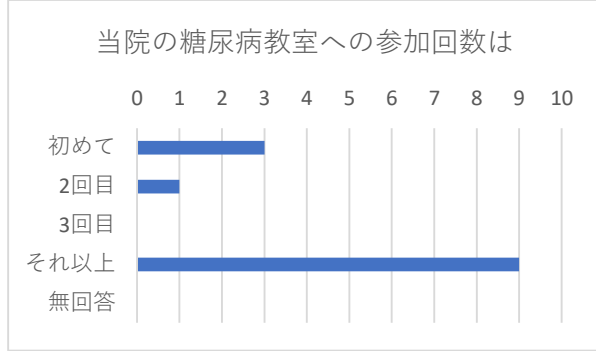
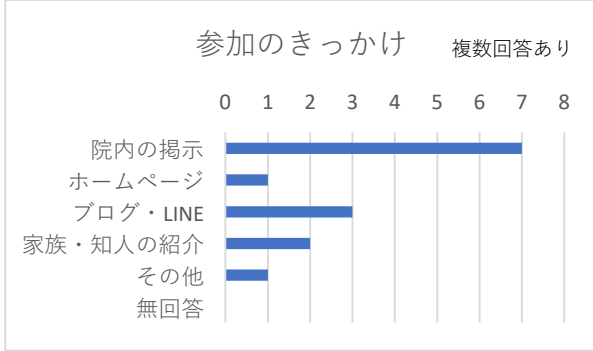
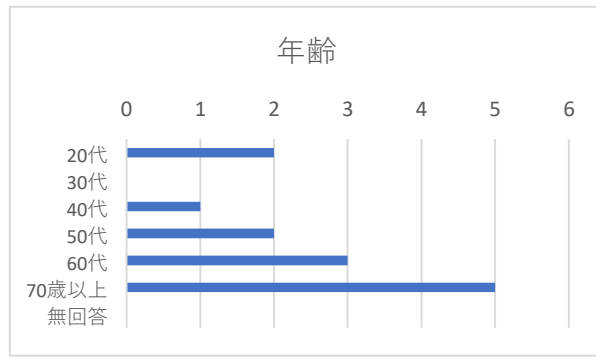
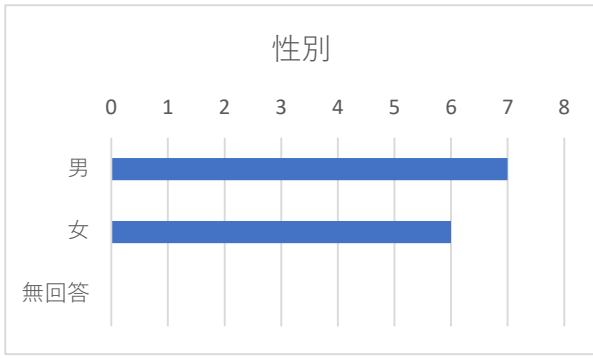
次に、糖尿病のある人は、糖尿病のない人よりアルツハイマー型認知症になりやすいことをご存知ですか？原因は、高血糖により脳（海馬）の神経細胞がどんどん死んでしまうからです。低血糖の頻発も、アルツハイマー型認知症の発症リスクを高め、進行を速めます。

明日からできるアルツハイマー型認知症の予防法は、①運動は、しりとりや計算など頭を働かせながらウォーキングをする、②食事は、オメガ3脂肪酸（必須脂肪酸；魚介類、くるみやアーモンド等のナッツ類）・野菜・豆腐・シリアル食品を豊富に摂り、肉や乳製品をできるだけ避ける、③規則正しい生活習慣を送ることで、糖尿病だけでなく、高血圧、脂質異常症を改善させる、の3つです。これらを普段の生活に取り入れ、認知症を予防しましょう。

当院の糖尿病教室は、今年も、皆さんの普段の生活に役立つ情報をお伝えしていきます。例年通り、年に4回開催する予定です。次回は6月16日（木）です。予約不要、参加費無料です。ぜひ、お気軽にご参加ください。



# 糖尿病教室アンケート



参加者13名