

富田町病院の糖尿病チームは、さる6月21日に、「糖尿病教室」を行いました。今回の糖尿病教室では、災害時のこと、糖尿病に関する〇×クイズ、体操をしました。その〇×クイズから、いくつかご紹介します。

糖尿病に
ついての

〇×クイズ

※すべて〇×クイズです。答えは〇か、×か、です。

1. トクホなどで血糖値の上昇を緩やかにするお茶などは、効果がある



5. 血糖を下げるのに効果的な運動は、ストレッチよりウォーキングである



2. 糖尿病の検査は、血糖とHbA1cの検査だけを行い、経過をみるだけでよい

6. 主食（炭水化物）の制限は、糖尿病に効果がある



3. 症状はないけど、鏡で見ると白目が赤くなっている。眼底出血の可能性があるので、急いで眼科に行った方がいい



4. 糖尿病の治療薬が、美容目的の“やせ薬”として巷で話題になっているが、これは、医薬品として認可されている薬なので、副作用もなく安全である

(※答えと解説は、ウラ面に)

やってみよう！簡単な体操

今回の糖尿病教室では、災害時のお話をしました。万一のとき、避難所などで体力を落とさないための体操もご紹介しました。インターネットを使える方は、「理学療法士協会 災害時 運動」で検索して、出てきた検索結果から「災害時に体力を落とさないための運動」を開くと、

「5分以上歩けたか」の質問が出て、

1. 問題なく歩けた
2. 歩きづらかった、歩けたがづらかった
3. 歩けなかった、歩けなかった

のいずれかを選ぶと、それぞれにあった体操の動画がみれます。

【答えと解説】

1. トクホなどで血糖値の上昇を緩やかにするお茶などは、効果がある

答え：○

こういった特定保健用食品（トクホ）に含まれることが多いのは、水溶性食物繊維の一種である「難消化性デキストリン」です。食事と一緒に摂取することで、血糖値の上昇を緩やかにする効果があるとされています。ただし、過信には注意が必要です。

2. 糖尿病の検査は、血糖とHbA1cの検査だけを行い、経過をみるだけでよい

答え：×

糖尿病が原因でおこる合併症の確認のため、

- ・神経障害：アキレス腱反射、神経伝達速度
- ・網膜症：眼底検査
- ・腎 症：血液検査(BUN、CREA)、尿検査(尿アルブミン、尿タンパク)、腹部エコー
- ・血管症：頸動脈エコー、血圧脈波検査

などを定期的に受けることをお勧めします。

3. 症状はないけど、鏡で見ると白目が赤くなっている。眼底出血の可能性があるので、急いで眼科に行ったほうがいい

答え：×

白目が赤くなるのは眼底出血とは関係ありません。眼底出血は外から見てもわかりません。出血の場所や程度によっては、視力低下、視野が欠ける、目のかすみ、物が歪んで見える、黒い点や線が見えるといった症状がありますが、全く症状が無い場合もあります。レーザー治療などで網膜症の進行を阻止、または遅らせることができます。定期的に眼科を受診しましょう。次の受診について指示が無い場合は、右の表を目安にしてください。

4. 糖尿病の治療薬が、美容目的の“やせ薬”として巷で話題になっているが、これは、(中略)副作用もなく安全である

答え：×

医薬品のため副作用ももちろん起こりえます。自己判断での安易な服薬、注射での副作用や中止後のリバウンドも問題となっています。また、本来必要な患者さんに薬が行き届かない弊害も起きています。

5. 血糖を下げるのに効果的な運動は、ストレッチよりウォーキングである

答え：○

ウォーキングは有酸素運動で、筋肉への血流が増えると、ブドウ糖が細胞の中に取り込まれ、血糖値を下げることができます。また有酸素運動を継続することで、インスリンの効きもよくなります。また、筋トレも筋肉量が増加し、インスリンの効きがよくなります。

6. 主食（炭水化物）の制限は、糖尿病に効果がある

答え：×

ごはんなどの主食を減らすと血糖値は上がりませんが、炭水化物は体のエネルギー源となる成分です。制限しすぎると、やる気が出ない、便秘になるなど、体に悪影響を与えかねません。また、主食を減らすとおかずの量が増えてしまい、脂質や塩分が多くなりがちです。主食は1日3食とるようにしましょう。



病 期	眼 科 受 診
正常(網膜症なし)	6～12カ月に1回
単純網膜症	3～6カ月に1回
増殖前網膜症	1～2カ月に1回
増殖網膜症	2週間～1カ月に1回

注) 糖尿病の状態に応じて受診間隔が変わることがあります