

糖尿病の方、糖尿病が気になる方に、糖尿病に関する情報を紙面でお伝えしていきます。

〈冬〉と〈年末年始〉を楽しく過ごすために

冬はクリスマス、忘年会、お正月、新年会などイベントが盛りだくさん。ついつい暴飲暴食になりがちです。また寒いので外出する機会が激り、運動量が低下しがちに。このような生活が続くと、血糖値が高くなってしまいます。「この時期だから仕方ない」とあきらめるのではなく、ちょっとした工夫で冬、年末年始を上手に乗り切りましょう。

対策1：生活リズムを乱さない

睡眠や体温、血圧、ホルモン分泌など体の基本機能はおよそ24時間のリズムを示します。体内時計を乱さないようにするには、

- ・起床・就寝の時間、食事の時間など、なるべく通常の生活通りに
- ・毎日同じ時間に運動する
- ・毎日一定の時間、屋外で過ごす
- ・十分な睡眠をとる。昼寝は避けて、する場合は30分以内に



対策2：ストレスをためない

ストレスホルモンは血糖値を上げたり、肥満やメタボに悪影響が出てくるおそれがあります。

- ・計画通りにいかない時も、くよくよ悩まず、次の日から食事や運動の日課を取り戻す

- ・十分な睡眠。7～8時間をめざしましょう。



対策3：体調を崩さないように

冬はかぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。規則正しい生活をするなど免疫力が落ちないように注意しましょう。食事の乱れなどが原因で、下痢や嘔吐、食欲がなくなったりもします。

- ・感染症にかからないよう、マスク、手洗い、うがいなどを。



〔ウラ面につづく〕

【〇×クイズ】

「おもち（個包装のパック餅）2個」と、「ごはん150g（中茶碗1杯）」のエネルギーは、同じくらいである。

〔答えは ウラ面に〕

[オモテからつづく]

○もし体調を崩したら… (シック・テイ)

- ・安静と保温に心がける
- ・食欲がない時でもできるだけ炭水化物をとる
- ・脱水に気をつけ、1日1～1.5ℓの水分をとる
- ・食事がとれない・下痢や脱水がある時は、調整が必要なお薬もあります。主治医に相談してください。(右の囲みにいくつか例をあげます)



対策4：食事で気をつけること

① 1日3食、普段の時間に食べる

年末年始などでも、日常のリズムを乱さないよう意識しましょう。またダラダラ食べ続けないように。

② 野菜料理を取り入れる

年末年始は野菜が不足しがちに。食物繊維は血糖値の上昇を抑制。冬は鍋がおすすめです。



③ よく噛んで、腹八分目を心がける

よく噛むことは食べすぎの防止と急激な血糖値の上昇を抑制します。「腹八分目」を意識しましょう。



④ アルコールは1日に飲む量を決めておく

原則としてお勧めはしませんが、水やお茶で割る、途中で水やお茶を挟むなどの工夫を。

⑤ 1日1回は外に出る

寒いからと家に閉じこもらず、買い物や散歩など、まめに外に出る習慣を。食べたら動く。

⑥ 体重を計る

増えてしまった体重は、早いうちに手を打って元に戻しましょう。



調整が必要なお薬の例

【食事量に合わせる必要があるもの】

グリメピリド、ミチグリニド、ナテグリニド、ノボラピッド、ライゾデグ、ヒューマログミックス など

【下痢や脱水があるときに注意する必要があるもの】

メトホルミン、フォシーガ、ジャディアンス など

【○×クイズ〔オモテ面〕の答え】

答：○

おもち1個約50gで118kcal×2=236kcal、ごはん150gで240kcalと、ほぼ同じです。おもち3個でごはん220gと同じになり、どんぶり1杯に匹敵する量になります。おもちは1食で2個までにしましょう。



写真：「福井の米屋」ホームページより

体調、食事、運動、睡眠など気をつけて、楽しい冬、年末年始を過ごしましょう。