

糖尿病生活 Q & A

監修 後藤 由夫 先生（東北大学名誉教授）

No.10

今日のポイント

1. 天気が悪い日には、どんな運動をしたらよいですか？
2. 入浴は血糖にどんな影響を及ぼしますか？
3. トイレの回数が多くて熟睡できないのですが…
4. 「タバコがいけない」と言われるのはなぜですか？
5. 「アルコールは良くない」と言われるのはなぜですか？
6. 「糖尿病に良い」と宣伝されている食べ物や飲み物を試そうと思いますが、なにか問題がありますか？
7. 海外旅行に行くとき、どんなことに気をつければ良いかを教えてください

1. 天気が悪い日には、どんな運動をしたらよいですか？

- 近所のスポーツ施設を利用する
- 歩行器や自転車エルゴメーターなどを購入する
- ダンベルなどを用いた筋力トレーニングも効果がある



★安全に運動するために★

雨や雪の日の外での運動では・・・転倒や交通事故が起きやすい
真夏の日中の運動では・・・帽子の着用、水分補給

2. 入浴は血糖にどんな影響を及ぼしますか？

- 入浴中、入浴後には、血糖値が少し下がる
ことがある
- インスリン注射をしたあと、すぐに入浴すると
インスリンの吸収がいつもよりも早くなる
- 血糖値以外に、血圧も少し変化する
- 高齢者では、入浴に関連した心筋梗塞や
脳卒中が多い



★安全に入浴するために★

血糖値が低くなる時間を避けて入浴したほうが安全です
インスリン注射直後の入浴は避けましょう
浴室内や着替えのスペースを、予め暖めておきましょう
湯船の温度が熱過ぎないように(40度程度に)
水分補給を忘れずに、また、湯冷めしないようにしましょう

3. トイレの回数が多くて熟睡できないのですが・・・

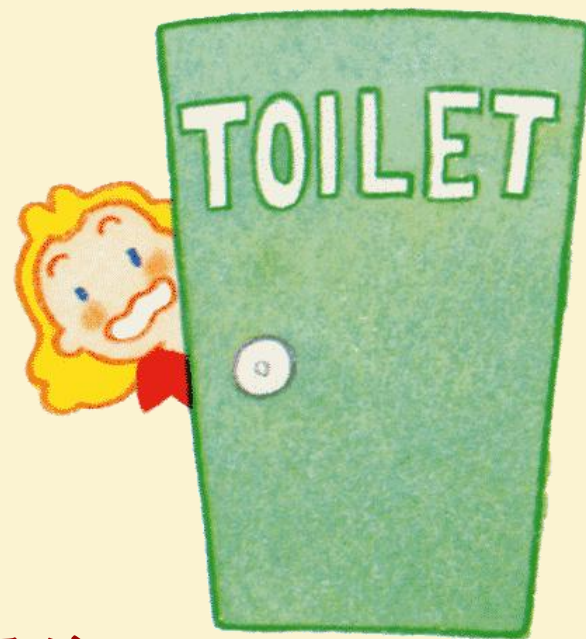
糖尿病によるもの

高血糖の症状でトイレが近くなる

→ 対処法: 血糖コントロールの改善

神経障害のために尿が膀胱の中に滞りやすくなっている

→ 対処法: 神経障害の治療や排尿方法の工夫



糖尿病以外の原因

加齢 → 対処法: 薬で症状を改善する方法もあるが
ある程度は仕方がない面もある

男性の場合は前立腺肥大症 → 対処法: 薬物治療、手術治療

女性の場合は膀胱炎 → 対処法: 薬物治療

その他の病気 → 対処法: それぞれの病気の診断と治療

4. 「タバコがいけない」と言われるのはなぜですか？

さまざまな病気を引き起こす

・糖尿病の合併症

心筋梗塞、脳卒中

→ 命にかかわったり、QOLを著しく低下させる

狭心症、網膜症、腎症、神経障害、足の壊疽

→ QOLを著しく低下させる

・糖尿病そのものを発病しやすくする可能性も示唆されている

・糖尿病に関係はなくても、数多くの病気の頻度を高める



受動喫煙の問題

→ タバコを吸わない人に対しても、上記のリスクを高める

禁煙しやすい環境が整ってきた

→ 禁煙補助薬などを使えるようになった

5. 「アルコールは良くない」と言われるのはなぜですか？

「酒は百薬の長」…ホント？

- 太りやすくなる → 血糖値が高くなる
- 中性脂肪値が高くなる → 動脈硬化が進む
- 肝臓に負担がかかる → 肝臓病も高血糖の原因

「お酒を飲む分、食事を減らせば良い」…ホント？

アルコールは栄養のないエネルギー → 不自然にやせたり、栄養状態が悪化する

「ビールや日本酒は良くないが、赤ワインや焼酎、ウイスキーなら良い」…ホント？

糖尿病の場合は、アルコールの種類は関係なく、飲まないほうがよい

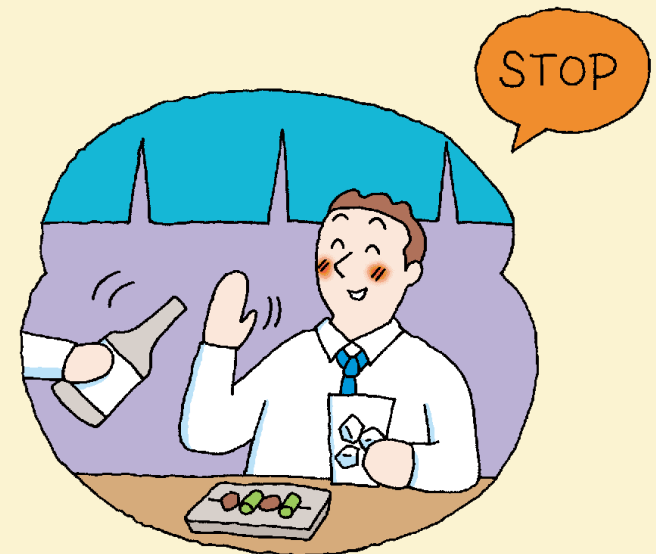
とくに注意が必要なのは…アルコール性低血糖

- 低血糖の症状が現れにくくなる
- 血糖値が下がっても、肝臓からブドウ糖が放出されない
- 酎酏と間違われて放置されることがある

飲むとしても、1日にアルコール換算で30mL

ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合

おつまみの塩分やカロリーも気をつける



6. 「糖尿病に良い」と宣伝されている食べ物や飲み物を試そうと思いますが、なにか問題がありますか？

あまり効果はないと思ってください

効果があるのなら、医療機関で使うはずで
劇的な効果があるときは、要注意です

一度は主治医に伝えてください

合併症がある場合には、危険な食品や飲み物もあります

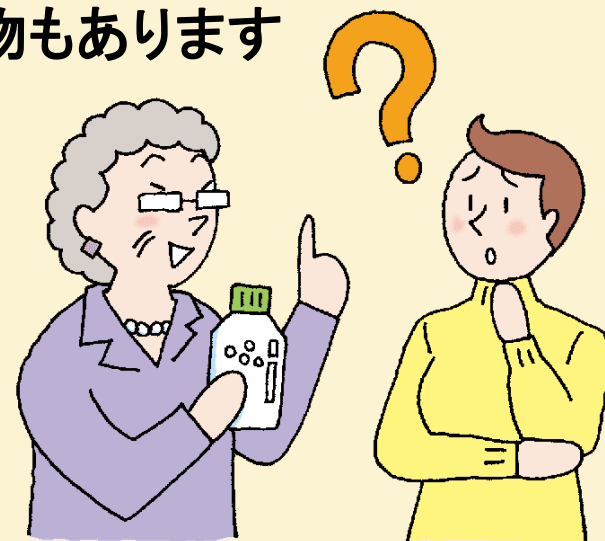
値段に注意しましょう

希少価値をうたった高額な商品もみられます

知人に勧めるときは、十分注意しましょう

糖尿病の病状は一人ひとり異なります

民間療法に対する考え方は、人それぞれ異なります



7. 海外旅行に行くとき、どんなことに気をつければ良いかを教えてください

- 薬（インスリンや経口薬、その他の常備薬）、血糖測定の試験紙（センサー）、低血糖時用のブドウ糖は、多めに持参して何箇所かに分けしまっておく。その一部は、常に手元に置いておく
- 長時間フライトでは、エコノミークラス症候群に注意！
- インスリン療法をしている人は、時差に上手に対応を
- 糖尿病の状態や治療内容を英語で書いたものを携帯する
- 予防接種が必要なときは、早めに受けておく
- その他の一般的な注意



糖尿病セミナーNo.10

糖尿病生活Q&A

おわり