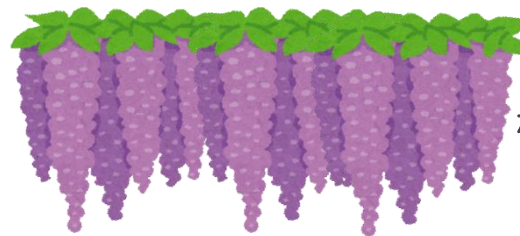




糖尿病だより vol.12

テーマ：「お薬アラカルト」



柏たなか病院
糖尿病サポートチーム
(2023年5月)

糖尿病教室を開催できない現状を受け、糖尿病サポートチームから患者さまへ おたよりを作成することになりました！！



糖尿病センター長 山内先生より

糖尿病の薬はなぜかあまり好かれません。薬と聞いて、ここまで落ちぶれたか・・・と感じるようですが、まだ果ててはいません。大多数の人では糖尿病の薬は風邪薬のようなもので、悪い時にすぐ飲んで良くなったらやめられる薬です。

薬の大きさや数、服薬回数は薬の強さと関係しません。むしろ強い薬ほど小型で少量の傾向があります。

新しいほどいいわけでもありません。薬は発明されるものでなく発見されるものだからです。世界で一番使われているメトホルミンは実に60年前からある薬です。むしろ長年生き残った薬の方が作用や長期安全性に信頼が置けます。

薬はやせか肥満か、若年か高齢か、男性か女性か、高額でも大丈夫か、といったことで使い分けられています。待合室での薬の交換はやめましょう。

朝飲み忘れた時、薬によっては昼や夕方に服薬してもいいものや飲んだほうがいいものがあります。食止めの検査や抜歯の時の対応も似ています。医師に確認しておきましょう。

注射薬を除いてほとんどの薬は冷蔵庫でなく室温保存です。子供や認知症の方の手が届かないところに置きましょう。

一般に重大な副作用は開始直後よりむしろ2週から2か月遅れて出てきます。市販薬やサプリでも同じように出ます。これらをいつから飲み始めたか覚えておきましょう。

血糖値がよくなると肌のしみ(糖化)が防止され、つやもよくなります。化粧品だと思えば少し気も楽になるでしょう。



栄養科 管理栄養士 横田 より

野菜を食べましようと言われるけど、普段お料理をされない方はハードルが高く感じるかもしれません。

野菜を食事のはじめに食べることで、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ事もできます。今回は、手軽に野菜をプラスできる方法をご紹介します。

1) カット野菜や冷凍野菜をプラス



カット野菜は
緑黄色野菜入りを
選びましょう



2) 惣菜類・パック総菜を活用しましょう

最近はパックに入った惣菜類をスーパーで多く見かけます。

野菜が足りない時、上手に利用しましょう。

きんぴらごぼう

コールスロー

切干大根の煮物

ひじきの煮物



苦手な方はごはん
に混ぜてひじきご
はんに！

注意



ポテトサラダやマカロニサラダは糖質が多いので、きのこや海藻サラダもおススメです

