

第30回 糖尿病教室を開催しました



第30回糖尿病教室を4月7日に開催いたしましたので、その様子をご紹介します。

第30回では糖尿病の治療薬についてや、間食(おやつ)との上手な付き合い方をご紹介します。

糖尿病治療とは血液中のブドウ糖濃度をさげることであり、基本は①食事療法②運動療法③肥満の改善ですが、その3つでコントロール不良なら薬物療法を行います。

糖尿病治療薬の種類

①インスリン分泌を増す薬

スルフォニル尿素薬、速効型インスリン分泌促進薬、DPP-4阻害薬

②インスリンの効き方を改善する薬

ビグアナイド薬、チアゾリジン薬

③糖の吸収を抑制、糖の排泄を増す薬

α -グルコシダーゼ阻害薬、SGLT2阻害薬



間食についての基本的な考え方として、以下が挙げられます。

- ・低血糖予防などで補食が必要な場合を除いて、**基本的に間食しないことが望ましい**
- ・間食には**果物や乳製品**が適しており、1日の指示エネルギー量の範囲内で摂る
- ・食後血糖値が長時間上昇する場合は控える
- ・果汁を含むものでも、砂糖を含んだ飲料は控える



次回の糖尿病教室の開催日は令和7年8月4日(月)です。

また、6月12日(木)には健康教室の開催も予定されております。✿

ご家族、ご友人の方もお誘いいただき、是非お気軽にご参加ください。