

糖尿病といわれたら・・・

糖尿病とは、血液の中の糖分が高くなり、その状態が長く続くと全身の血管に合併症といわれる障害が出てくる病気です。

★ どうして起こるの？（原因）

すい臓から分泌される「インスリン」は、糖分をエネルギーに変えますが、分泌量が少なかったり、細胞に行き渡らなかったりすると血液の中に糖分が残り、放置すると合併症と言われる全身の血管に病変が起こります。

★ 治療は？

食事療法、運動療法、薬物療法が中心になります。



治療の目的は、血糖コントロールを良好に保つことにより、合併症を防ぐことにあります。

★ 食事で気をつけることは？

1、自分の体に見合ったエネルギーをとりましょう

標準体重を維持します



2、朝・昼・夕食の時間を決め、食事量は均等にしましょう

3、栄養のバランスに気をつけます

・主食は3食同じ量を守りましょう

主食を抜く、まとめて食べるなどはよくありません



・野菜、海藻などで繊維を多くとりましょう

食物繊維は血糖の急上昇を防ぎます



・油脂料理の過剰摂取に注意しましょう

飽和脂肪酸のとり過ぎは動脈硬化症につながります

×

・糖分の過剰摂取に注意（菓子、ジュース、アルコール・・・）

砂糖を一度に多くとると、血糖が急上昇します



・塩分を控えましょう

合併症を予防するためには、血圧の管理も重要です

漬物、汁物、濃い味付けなどへの注意も忘れずにしましょう



脂質異常症といわれたら・・・

脂質異常症とは、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪などが高い、または、善玉コレステロールが低い状態をいいます。放置すると動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞などの病気が起こりやすくなります。



★ どうして起こるの？（原因）

体質もありますが、食習慣、運動不足、肥満が大きな要因とされています。

★ 治療は？

ライフスタイル全般を見直しましょう

禁煙、食生活の見直し、運動不足の解消、肥満の是正が中心になります。治療の目的は、動脈硬化を進めないことにあります。



★ 食事で気をつけることは？

1、自分の体に見合ったエネルギーをとりましょう

標準体重を維持します

2、肉類より魚や大豆製品のおかずを多くしましょう

3、コレステロールを多く含む食品ととり過ぎに注意します

卵や内臓類、肉の脂肪部分に多く含まれています

4、油脂料理は1日2品に抑えましょう

揚げ物やマヨネーズ、クロワッサンなど・・・

脂肪分を多く含む食品もとり過ぎないようにしましょう

5、食物繊維を多くとりましょう

野菜、海藻、きのこなどに含まれる繊維は、コレステロールを減らすはたらきがあります

6、糖分、アルコールをひかえます

ジュース、菓子類、アルコールのとり過ぎは、中性脂肪を上昇させます

*栄養のバランスをとることもお忘れなく！



高血圧症といわれたら・・・

高血圧症とは、さまざまな原因がありますが、血圧が基準値より高くなった状態をいいます。ほとんどの場合、自覚症状はありませんが、高血圧が続くと、脳卒中や心臓病を起こすこともあります。



★ どうして起こるの？（原因）

高血圧症の9割は原因がよくわからない本態性高血圧です。遺伝的な体質に食塩のとり過ぎや、肥満、アルコールの過飲、ストレスなどが重なって発症すると考えられています。

★ 治療は？

治療の目的は、高血圧を放置することによって起こる心臓や脳、腎臓への障害を防ぐことにあります。



ライフスタイル全般を見直しましょう。

食生活の見直し、禁煙、運動不足の解消、肥満の是正が中心になります。

★ 食事で気をつけることは？

1、自分の体に見合ったエネルギーをとみましょう

標準体重を維持します

2、栄養のバランスをとみましょう

3、塩分のとりすぎに注意しましょう

漬物、佃煮や加工品を減らします

汁物は1日1杯以下

麺類の汁は残しましょう

料理は薄味に作ります

4、カリウムを充分にとりましょう

野菜、果物に多く含まれるカリウムは余分なナトリウムを排泄します

5、アルコールは適量を守りましょう

6、禁煙



薄味!

