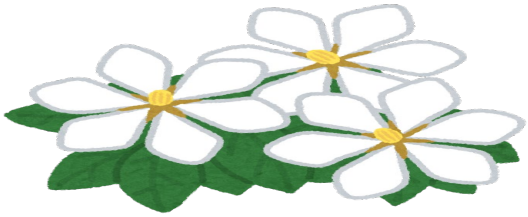
あおぞら

2023 冬号



野口病院友の会　会報誌

令和５年　１月　20日　第69号
発行：医療法人　野口記念会（財団）野口病院

2023 年は卯年。うさぎは足が速く、
跳躍力のある動物であることから、飛躍や向上の象徴とされています。

『　ぴょんぴょんと大きく飛躍できる　』すてきな１年になりますよう！！

１．看　護　科　　体調不良の時の対処法　～シックデイについて～
２．検　査　科　　１型糖尿病とは
３．栄　養　科　　朝食を食べよう　～毎日朝食をとるメリット～

シックデイの過ごし方

糖尿病治療中、食事を摂取しないと血糖値が下がってしまうと思われますが、体調不良時は、食べていなくても身体にストレスがかかり、血糖が高くなることがあります。

風邪やインフルエンザ、嘔吐下痢など体調不良時の状態を、シックデイと呼んでいます。このような時は、食べやすい物を少しずつ数回に分けて食べ、水分を十分とる必要があります。

① 飲み薬、インスリンは自己中断せず、必ず主治医に相談しましょう。

注意！！１型糖尿病では、インスリン注射を中止してはいけません。

② 血糖自己測定している場合は、血糖測定します。
水分をとることができない、または、高血糖（何も食べないのに血糖が 250mg/dl 以上）、低血糖の時は、病院へ相談をしましょう。

③ 食事がとれない時には、内服しないほうが良い飲み薬もあります。不明な時は、ご連絡ください。

④ 水分は１日１リットルを目標に摂取し、お粥などの炭水化物を摂取しましょう。

◎ 消化のよい食事：　重湯、お粥、おじや、茶わん蒸し、うどんなど

◎ 水分や電解質の補給：　味噌汁、野菜スープ、経口補水液など

注意：糖分を含んだ清涼飲料、スポーツドリンクは高血糖になる可能性があるので好ましくありませんが 食欲のないときは、少量ずつ調節して摂取しましょう。

参考資料：糖尿病ケア 2022vol.19

１型糖尿病とは

糖尿病とはインスリンの働きが悪くなることによって血糖値が上昇してしまう病気であり、その原因によっていくつかの型に分類されます。膵臓でインスリンを作っているβ細胞が何らかの原因により壊されて、インスリンを出す力が弱まったり、インスリンが出なくなったりするのが１型糖尿病です。からだのインスリンが不足しているので、インスリン注射の治療が必要となります。
１型糖尿病でβ細胞が壊される原因はよくわかっていません。
ひとつには、免疫反応が正しく働かないことで、自分の細胞を攻撃してしまうこと、つまり「自己免疫」が関わっていると考えられています。自己免疫が起きている証拠のひとつである自己抗体（抗 GAD 抗体・IA-2 抗体など）の血液検査は、１型糖尿病の診断の際に用いられます。

（糖尿病の主な症状）　口渇、多飲、多尿、易疲労感、体重減少

（１型糖尿病と２型糖尿病の特徴）

１型糖尿病		２型糖尿病
若年に多い（ただし何歳でも発症する）	発症年齢	中高年に多い
急激に症状が現れて、糖尿病になることが多い（緩徐に発症する場合もあり）	症状	症状が現れないこともあり、気が付かないうちに進行する
やせ型の方が多い	体型	肥満の方が多いが、やせ型の方もいる
膵臓でインスリンを作るβ細胞という細胞が壊れてしまうため、インスリンが膵臓からほとんど出なくなり、血糖値が高くなる	原因	生活習慣や遺伝的な影響により、インスリンが出にくくなったり、インスリンが効きにくくなったりして血糖値が高くなる
インスリンの注射	治療	食事療法・運動療法、飲み薬、場合によってはインスリンなどの注射を使う
抗ＧＡＤ抗体、ＩＡＡ、ＩＣＡ、ＩＡ-2抗体、ＺｎＴ８抗体などの陽性率が高い	自己抗体	陰性

参考・引用：糖尿病情報センター　日本糖尿病学会著「糖尿病治療ガイド」参照

朝食を食べよう

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」の経年変化によると、成人における朝食の欠食率は男性 15%程度、女性 10%程度で推移しています。
忙しい朝、皆さんは朝食摂っていますか。

＊毎日朝食を摂るメリット＊

①体と頭がしっかり活動する

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。寝ている間にもブドウ糖は使われているため、朝は頭が働きにくい状態です。朝食を食べないと午前中、からだは動いても頭はぼーっとしてしまいがちです。ブドウ糖をそのまま摂っても血糖の急上昇を招き、持続力はありません。ごはんやパンなどの炭水化物はゆっくり消化吸収してブドウ糖になるのでおすすめです。朝食を摂ることで脳のエネルギーが満たされ、脳が活発化して集中力や記憶力を高めてくれます。

②イライラ防止に役立つ

栄養バランスの良い朝食をよく噛んで食べると、精神活動の活発化につながることもわかっています。これは、咀嚼筋を動かすことで脳の血行が良くなり、精神を安定させる働きのあるセロトニンという脳内物質が活性化するためです。

③肥満予防になる

朝食を毎日食べる人の方が、肥満率は低い傾向にあります。ダイエットには適度な朝食が効果的です。1 食抜くことによって痩せると認識されがちですが、空腹状態が長く続くことになり、その結果、空腹を満たすために昼食を必要以上に食べてしまう傾向があります。すると血糖値は急上昇し、インスリンが過剰に分泌され、糖を脂肪として溜め込んでしまうことによって体脂肪が増加し、太りやすくなります。

④生活リズムが整いやすくなる

私たちが持つ体内時計は、一日単位で体温・血圧・睡眠などを調整しています。日中は活動的に、夜は休息するように働きかけて体内リズムをつくっているのです。生活リズムが乱れていると、体内リズムとのズレが生じてしまい、心身に強いストレスがかかって体や心に不調が現れます。そのため、朝食を食べて生活リズムを整えることは健康への一歩になるのです。

朝食を抜いてしまうことが多い方へ

まずは朝食をとる習慣をつけるために、手軽に食べることができる果物やサラダから始めてみましょう。朝食を食べる習慣がついてきたら、ご飯やパンなどの主食、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜を追加しましょう。コンビニエンスストアでも簡単にそろえることができます