



糖尿病友の会
「三ツ矢会」新聞

マツタ株式会社院内
三ツ矢会事務局

第8号
発行日:平成25年12月16日

熊本宣言 2013



～あなたとあなたの大切な人のために Keep your A1c below 7%～

日本糖尿病学会は、糖尿病の予防と治療の向上に取り組んでいます。

糖尿病は、放置すると、眼・腎臓・神経などに合併症を引き起こします。

また、脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化症も進行させます。

糖尿病となった方が健康で幸福な寿命を全うするためには、早期から良好な血糖値を維持することが重要です。

HbA1c(ヘモグロビン・エイワンシー)は、過去1～2ヵ月の血糖の平均値を反映する臨床検査値です。HbA1cがJDS値からNGSP値に変更されたことをふまえ、2013年5月の日本糖尿病学会総会にて血糖コントロール目標値が変更されました。新目標値では、これまで5段階としていた血糖コントロール目標値をHbA1c値の「6.0%」、「7.0%」、「8.0%」の3段階に集約しました。その上で、治療目標は年齢や罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、ケアのサポート体制などを考慮して、患者ごとに設定するとされました。

新たに「糖尿病合併症予防のための目標値」として定められたHbA1c7.0%未満は、対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満が目安となります。

みなさんの血糖コントロールはいかがですか？

(文章 糖尿病内科 平岡医師)

血糖コントロール目標

コントロール目標値 <small>注4)</small>			
目 標	<small>注1)</small> 血糖正常化を 目指す際の目標	<small>注2)</small> 合併症予防 のための目標	<small>注3)</small> 治療強化が 困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

- 注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。
- 注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおおよその目安とする。
- 注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。
- 注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

“鍋”でバランスアップ！

(鍋 の いろ は)

冬本番を迎え、風邪予防など体調管理に気をつけたい季節となりました。

今回は、心も身体も温まる鍋の色々をご案内します！！

基本編：水炊き・味付けをしていないだしで具材を煮込みます

肉は鶏肉、味付けはポン酢が多いですが、お好みで・・・

材 料 (2人分目安)

鶏肉 (骨付き・ぶつ切り) ・ ・ 140 g (一人分の表3が1単位)

豆腐 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 200 g (一人分の表3が1単位)

野菜 (白菜・水菜・人参など)

きのこ (椎茸・えのき茸など) ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 適宜

だし (昆布・かつおなどお好みで)

- ・ 市販のだしやなべの素には塩分が含まれています
- ・ ポン酢など食べる時の味付けで加減しましょう

ポン酢・適宜 (しょうが・ねぎ・唐辛子などでの風味つけは
ポン酢を足さずにおいしく食べるのに役立ちます)

ヘルシー編：蒸し鍋・肉や魚介類にたっぷりの野菜を組み合わせせて・・・

材 料 (2人分目安)

その1：豚もも薄切り肉 ・ ・ 120 g (一人分の表3が1単位)

+ もやし・にらなど《大根おろし入りポン酢で》

その2：鶏もも肉・皮なし ・ ・ 120 g (一人分の表3が1単位)

+ きゃべつ・玉ねぎ・ブロッコリー・しめじなど《ごまだれで》

その3：白身魚 ・ ・ 2切れ (一人分の表3が1単位)

+ かぶ・にんじん・れんこん・しいたけなど

土鍋・タノ鍋*や手軽にワイドもOK！ 《唐辛子・生姜入りポン酢で》



*タノ鍋北アフリカ地域の鍋料理。料理の際に使われる陶製の土鍋のこと。

鍋のいろいろ

あっさりと楽しめる・・・水炊き、ちり鍋、しゃぶしゃぶなど
・・・ごまだれは意外にエネルギーがあります
味をつけて・・・すき焼き、寄せ鍋、ちゃんこ鍋、おでんなど
・・・煮込むほどにおいしいものもありますが、塩分にはご注意ください
たまにはアレンジ編（ご当地鍋・変わり鍋）
牡蠣の土手鍋、ふく鍋、飛鳥鍋、石狩鍋など・・・
キムチ鍋、トマト鍋、カレー鍋、豆乳ごま鍋、チーズ鍋など・・・



表6 (野菜・海藻・きのこ・こんにゃく)

・白菜・キャベツ・もやし・大根・
ごぼう・人参・白ネギ・ほうれん草
水菜、春菊や大根おろしもたっぷり
・椎茸・しめじ・えのき茸など
・こんにゃく、しらたき、昆布など

名わき役(香味野菜・香辛料・酸味)

しょうが・にんにく・ねぎ・三つ葉
唐辛子・こしょう・からしなど

食べ方のコツ

まず、表6の食品から、よく噛んで食べましょう！

同じ量でも満足感・満腹感を高め、
食べ過ぎと食後血糖値の急上昇を防ぎます

主役の表3の食品は各自の単位の中でお好みのものを！
あっさりした白身魚やいか・エビ・貝類は1単位の量が多め、
肉も薄切りにするとかさが増えます

×にもなる表1の食品は
鍋の具材になっているもの(もち・くずきり・いもなど)
+ 最後の雑炊(ご飯)や麺
も合わせて各自の単位にあわせましょう

鍋の種類によっては、表4・5も含まれます
特に表5(多脂性食品)のとり過ぎには注意しましょう！

市販の鍋の素の中には、一人分で7g近く塩分が
入っているものもあります
表示を確認し、煮汁を残す習慣をつけましょう！

表3 (肉・魚・卵・大豆など)

・鶏もも肉・ささみ・鶏団子ホルモン
豚肉薄切り・牛肉薄切り
・豆腐 油揚 厚揚 豆乳
・魚介類 かに 白身魚
ちくわ・さつま揚 牡蠣
帆立 いか えび たこ

表1 (穀類・いも)

・もち・もち巾着
(巾着は表3)
・きりたんぼ・団子
・くずきり・はるさめ・いも
・ご飯・麺

表4 (牛乳・乳製品)

牛乳・チーズ

表5 (油脂・多脂性食品)

バター・コン・バラ肉・すりゴマ・ゴマダレ

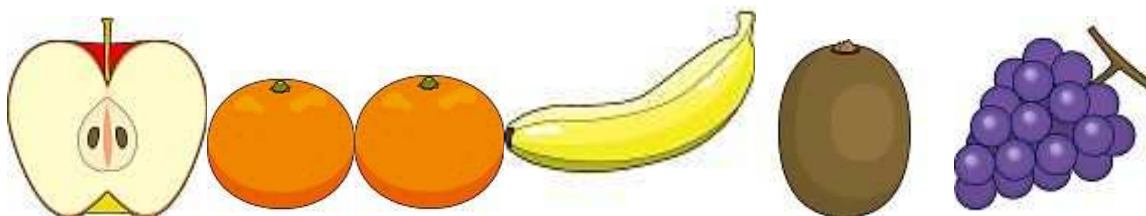
食後に・・・果物（表2）について

果物には糖分もありますが、ビタミン A・C・E（抗酸化作用）・カリウム（ナトリウムの排泄に有効）や食物繊維（食後血糖値の上昇抑制・コレステロール低下や便秘調整）なども含んでいます。一日1単位(80kcal)を目安に上手に摂りいれましょう。

“朝の果物は金”と言いますが、エネルギーが枯渇した朝 果物を摂取すると糖質が早くエネルギーになり、一緒にビタミン類もとれる利点があります。そして果物に多い果糖の代謝にはインスリンをあまり必要としません。

逆に夜遅い時間に摂取する果物はエネルギー過剰の要因となり、中性脂肪合成につながります。ジュース(果汁100%含む)・缶詰・ドライフルーツは嗜好品です！！生の果物で楽しんでくださいね。
(料理と説明 伊藤管理栄養士)

1 単位(80kcal)の目安量



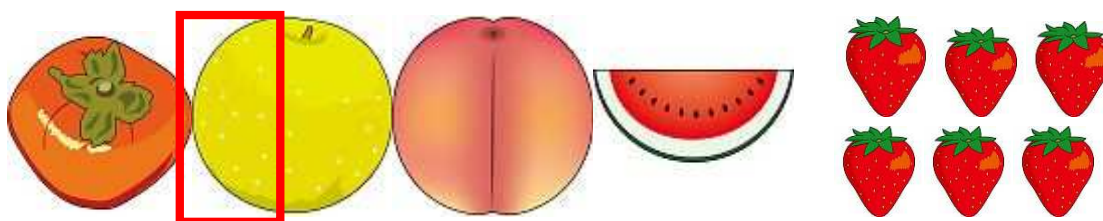
りんご中1/2

みかん中2ケ

バナナ中1本・

キウイフルーツ1ケ

ぶどう150g
(10~15粒)



かき中1ケ

なし大1/2

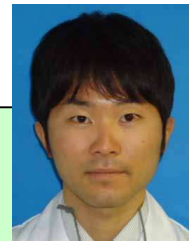
もも大1ケ

すいか200g

いちご250g(10~13粒)



スタッフ紹介



はじめまして、マツダ病院薬剤部の横山です。

薬学部六年制の第一期卒業生として、二年前にマツダ病院に就職しました。生まれも育ちも広島で、カープファン一筋26年、球団初のクライマックスシリーズは大いに盛り上がりました。

そんな私ですが、大学時代から糖尿病の勉強を始め、就職面接の際に、ぜひ糖尿病患者さんと関わっていきたくてお願いしたところ、一年目から糖尿病グループの一員として、治療に携わらせていただくことができました。

まだ二年目で試行錯誤な日々が続いていますが、辻医師、平岡医師が選択した治療薬をしっかりと把握し、患者さんに対して、どのような薬なのかはもちろん、低血糖症状やその他の副作用など、気を付けてほしい事をできるだけ分かりやすい言葉を用いて説明するよう心掛けています。説明後に、安心して治療に専念していただき、少しでもご自身のお薬にご関心を持っていただければ幸いです。

定期的に行われる三ツ矢会や、毎年行われる糖尿病ウォークラリー等で皆さんと交流できることを楽しみにしています。今後ともよろしくお願いたします。

(横山薬剤師さんでした)

糖尿病教室のお知らせ



日時	内容	
第2月曜日	15:00～16:00	「糖尿病と皮膚疾患」 医師(皮膚科)
火曜日	〃	「糖尿病の運動療法」 理学療法士
水曜日	〃	「糖尿病とは」 医師(糖尿病内科)
木曜日	〃	「糖尿病の検査」 検査技師
金曜日	15:00～16:00	「糖尿病とオーラルケア」 歯科衛生士
	15:30～16:00	「糖尿病の生活指導とフットケア」 看護師
第3月曜日	15:00～16:00	「糖尿病の薬剤療法」 薬剤師
火曜日	14:00～15:00	「糖尿病と眼疾患」 医師(眼科)
水曜日	15:00～16:00	「糖尿病と動脈硬化」 医師(糖尿病内科)

場所は外来A棟1階 栄養相談室です。

この教室は無料で、どなたでも参加できます。

ご不明な点は内科外来へお気軽にお問い合わせください。

(お問い合わせ) マツダ病院 内科外来 電話 565-5024 (内線) 55024