

先生に聞いてみよう！

食事編・運動編・薬剤編

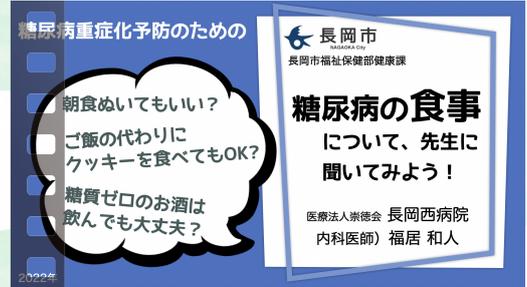
糖尿病解説動画のご案内

長岡市 糖尿病の重症化を防ぐために

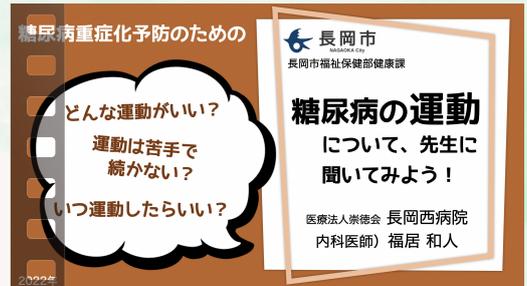
検索

健康診断で血糖値が高いといわれたけれど、食べ過ぎなきゃいいんでしょ？と考えると油断した結果、だんだんと悪くなってしまったという話をよく聞きます。また、2型糖尿病では、食べすぎていなくても血糖値が上昇して悩んでいたりと、食事療法・運動療法が大切だと聞いていても、具体的に何をしたら良いのかわからないまま治療を続けている人も多いようでした。

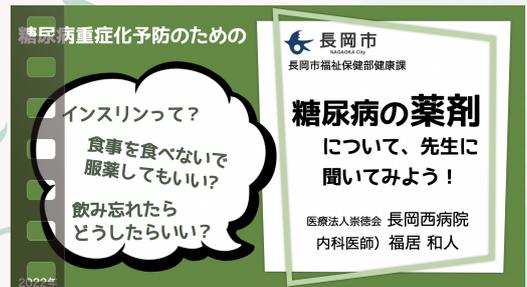
今回は、実際に糖尿病で治療中の患者さんから、食事・運動・薬剤の治療について、ギモンに思っている点をまとめて、病院の先生に質問してみました。朝食を抜いたらどうなる？ 運動が苦手な場合はどうしたらいい？ 薬を飲みはじめたらやめられないって本当？ など、軽快なナレーション音声と、わかりやすいアニメーション解説を組み合わせた3本の楽しいYouTube動画ができました。ぜひご視聴いただき、みなさんの治療にお役立ていただければ幸いです。



【解説】栄養バランスの良い食事って何？
 Q1) ダイエットのために朝食を抜いても大丈夫？
 Q2) 主食を抜いたほうが血糖値は良い？
 Q3) ごはん（白米）とお菓子は交換できる？
 Q4) 果物は体に良いからたくさん食べていい？
 Q5) 糖質を含まないお酒は飲んでも大丈夫？



【解説】医師のすすめる糖尿病に良い運動
 Q1) 運動って、つまり何をしたらいいの？
 Q2) 運動するのに適した時間は、いつ？
 Q3) 運動で、気をつけることはありますか？
 Q4) 運動が苦手が続かない、どうしたらいい？
 Q5) 運動していますが、体重が減りません？



【解説】糖尿病で血糖値が上がってしまう原因
 Q1) 私の体の「インスリン」は大丈夫なの？
 Q2) 服薬を一度始めたら止められないって本当？
 Q3) 薬を飲み忘れた時には、どうしたらいい？
 Q4) 薬を飲むと、低血糖が心配です。
 Q5) 薬を飲んでるけど血糖値が下がりません！



問合せ先 長岡市福祉保健部健康課多世代健康づくり推進室
 電話：0258-39-7508（平日8：30～17：15）
 FAX：0258-39-5222 Email ☒ kenkou@city.nagaoka.lg.jp