

# 青なぎ通信

2018.3.1 (第9号)  
氷見糖尿病対策推進連絡会作成  
事務局：高岡厚生センター氷見支所

\*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と凧いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。少しずつ温かくなってきました。気持ちの良い日差しの中、身体を動かすに出掛けませんか。そこで、運動時に気をつけて欲しいポイントをご紹介します。

## 1. 運動の前には、主治医に相談をしましょう

血糖コントロールが悪い場合や、高血圧の場合、腎機能低下がある場合は、運動をすることで急性の合併症を起こすことがあります。そのため運動開始前は、主治医へ相談してください。



## 2. 低血糖に注意しましょう

糖尿病の薬を飲んでいたり、インスリン注射をしている場合は、食前など空腹時の運動は低血糖になる危険があります。

また、食後であっても運動中に低血糖が起こることがあります。スティックシュガー、ブドウ糖を多く含むジュースなどを携帯しましょう。



## 3. 足にあった靴を選びましょう

つま先に余裕がある。



一番広くなる指の付け根部分が緩すぎずフィットしている。

靴ひもやマジックバンドで履き心地を調整できる。



## 糖尿病の検査について

糖尿病は、病状が悪化していても、自覚症状に気づかない場合もあり、知らないうちに進行してしまう可能性があります。

糖尿病が進行すると、三大合併症といわれる腎症、網膜症、神経障害が引き起こされます。合併症の早期発見のために、症状がなくても、1年に1回は健診を受診し、腎機能検査(クレアチニン、eGFR、尿蛋白)や、眼底検査を定期的に受けましょう。

心配なことがあれば主治医にご相談ください。

