



冬は糖尿病が悪化する季節です！

秋～冬にかけては旬なおいしいものがたくさんありますよね。

柿、ミカン、お餅・・・

せっかく四季のある日本に生まれたからにはこういった食べ物も楽しく味わいたいですね。

またこの時期は忘年会に新年会、親戚への挨拶回りなどのイベントがあり、暴飲暴食になりがちです。



しかし、全く制限なくこれらの食べ物を食べたり羽目を外し過ぎたりされていると、糖尿病管理が悪化することがしばしばあります。

食事時間はなるべく規則正しくすること、自分が食べたものをしっかり把握し、カロリー摂取のし過ぎに注意して食事すること、食事のとき急ぎすぎないこと、食物繊維摂取を怠らないことなどは普段から気をつけるべきことですが、今一度しっかり気を引き締めましょう。みかんが血糖値上昇を抑えてくれるという研究データもあるようですが、カロリーオーバーでは意味ないですからね。

また、寒気や積雪などで糖尿病の運動療法がうまくいかないケースも多くあります。もちろん外で歩行などが実践できる日は冬でも実施するのがよいですが、外出しての歩行運動などが不可能な日は、室内での歩行や足踏み、つま先立ちなどの運動を積極的に実施しましょう。ラジオ体操などもよいでしょう。食事と運動のバランスがとれているか、しっかり毎日体重を測り、増えてくるなら何が原因か、運動が少ないのか、食べ過ぎなのか考えてみましょう。

注射製剤で治療をしている方は、冬はその保存にも注意が必要です。未使用のインスリン製剤は冷蔵庫で保存することが多いですが、それ以下の温度下におくと凍結してしまいます。また、開封後も外に持ち出すときはポケットなど体温の届く場所に入れておき、寒冷な外気で凍結しないように注意しましょう。ビクトーザやトルリシティなどのGLP-1受容体作動薬も同様に凍結を避ける管理が必要です。

