

富田町病院の糖尿病チームは、さる11月17日に、約4年ぶりに「糖尿病教室」を行いました。(コロナ禍で休止していましたが、今後も随時開催する予定です)  
今回の糖尿病教室では、糖尿病に関する〇×クイズとコグニサイズ(身体と頭を同時に使い認知症予防につながる運動)をしました。その中から、いくつかご紹介します。

糖尿病に  
ついての

## 〇×クイズ

※すべて〇×クイズです。答えは〇か、×か、です。

1. 10人に1人以上は、糖尿病の可能性  
がある

2. 野菜ジュースや青汁を飲んでいるの  
で、野菜はたべなくてもよい?

3. 食前の薬を服用し忘れ  
たので、食後に服用した



4. 血糖が下がりやすい運動習慣は、  
『1日1回ウォーキング45分』より  
『毎食後ウォーキング15分』である

5. 糖尿病の患者さんが支払っている医  
療費の平均(3割負担の場合)は、  
年間5万円を超えている



6. 冬場は夏場に比べて  
血糖値が上がりやすい

7. 医療の進歩により、世界の糖尿病  
患者数は、減ってきている

8. 主食(ごはん、パン、麵  
類)は体のエネルギー源  
になるので、毎食たべ  
るほうがよい



(※答えと解説は、ウラ面に)

## やってみよう! コグニサイズ

※頭と身体を同時に使う簡単な運動です。



椅子に座って数をかぞえながら足踏みをして、3の倍数の時に手拍子を入れる。慣れたら更に、5の倍数の時に両手で頭をさわる。

## 【答えと解説】

### 1. 10人に1人以上は糖尿病の可能性がある

答え：○

2019年時点では推計で20歳以上のうち、

- ・糖尿病が強く疑われる(すでに診断され治療を受けている人含む)人は、1196万人。
- ・可能性を否定できない人は、1055万人。
- ・治療している糖尿病の患者数 328万9千人。
- ・糖尿病有病者(糖尿病が強く疑われる)は950万人。男性の15.5%、女性の9.8%  
☆実際はもっと多いかも!!!

### 2. 野菜ジュースや青汁を飲んでいるので、野菜は食べなくてもよい

答え：×

野菜ジュースや青汁は、加工しているため栄養素の減少があります。



### 3. 食前の薬を飲み忘れたので、食後に飲んだ

答え：○

食前の薬を飲み忘れた場合、食後すぐであれば服用して問題ありません。きちんと服用しましょう(起床時の薬を飲み忘れて食事を行った場合は、本日分は服用しないで下さい。)

### 4. 血糖が下がりやすい運動習慣は、「1日1回ウォーキング45分」より「毎食後15分」である

答え：○

血糖値は、食べ物を身体に取り込むことで上がったたり下がったりするため、毎日運動する場合、1回にまとめてするよりも、食後に血糖値が上がったところでこまめに動く方が血糖値は下がりやすくなります。運動は『楽である』『ややきつい』くらいの強度が目安になります。



### 5. 糖尿病の患者さんが支払っている医療費の平均(3割負担の場合)は、年間5万円を超える

答え：○

平均年間7.4万円(投薬なし:4.5万円、薬1種服用:9.5万円、インスリン注と投薬:13.2万円)

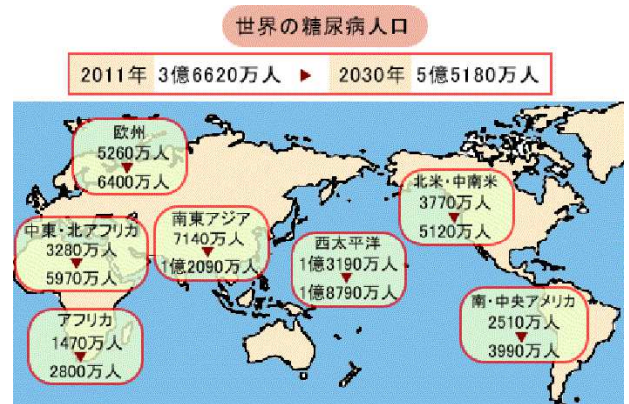
### 6. 冬場は夏場に比べて血糖値が上がりやすい

答え：○

寒くなると外に出にくくなり運動も怠りがちになり、さらに食事も忘年会、クリスマス、新年会などのイベントが多く血糖値も高くなりがち。アメリカの研究結果で糖尿病患者の退役軍人の調査でも発表されている。HbA1Cが最も高いのが1年のうちで3月だそうです。

### 7. 医療の進歩により世界の糖尿病患者数は減ってきている

答え：×



国際糖尿病連合(IDF)「糖尿病アトラス 第5版」(2011年)

世界の糖尿病人口はこれからも増えると予想されています。

### 8. 主食(ごはん、パン、麺類)は身体のエネルギー源になるので、毎食たべる方がよい

答え：○

体を動かすエネルギーとなる炭水化物がなくなると、エネルギー源にタンパク質をつかうようになるため、筋力不足になり運動量の低下にもつながります。