

糖尿病の方へ 嗜好品はダメ???

あなたの血糖値 () ヘモグロビン A1c [HbA1c] ()

● 血糖コントロール状態の指標と評価

指標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c (%)	5.8 未満	5.8~6.4	6.5~6.9	7.0~7.9	8.0 以上
空腹時血糖値(mg/dl)	80~110 未満	110~130 未満	130~160 未満		160 以上
食後 2 時間血糖値(mg/dl)	80~140 未満	140~180 未満	180~220 未満		220 以上

*空腹時血糖値が160 (mg/dl) 以上、食後血糖が220 (mg/dl) 以上、HbA1c が8%以上に維持されると、合併症発症および進展の可能性が非常に高くなるということです。

Q. 糖尿病だと、お酒・コーヒー・たばこはダメですか？

A.

アルコール

病気の状態によっては飲んでいけないこともあるので主治医に相談してください。また、「日本酒はダメ、焼酎はよい」ということはありません。アルコール飲料自体が高カロリー食品であり、つまみを多く食べてしまったりするため食事コントロールが乱れがちになる原因のひとつです。

コーヒー・紅茶

砂糖、ミルクを入れずに飲みましょう。どうしても甘みが欲しいときは人工甘味料にしましょう。

たばこ

血管を収縮させ、糖尿病に合併しやすい血管病変を悪化させたりするので禁煙をすすめます。

またこれらを我慢するストレスも血糖上昇させます。食べ物以外の楽しみで心と体をリフレッシュしましょう。

D1 年 月 日 本日の担当薬剤師