

## 糖尿病と食事

### ● 糖尿病とは

血液中のブドウ糖の量（血糖値）が増えた状態が長く続いて、全身のさまざまな合併症を起こす病気です。

### ● 食事療法の基本

食事療法は糖尿病の基本となる治療方法です。

**適切なエネルギー量の食事をしましょう**

一人ひとり適性エネルギー量は異なります。医師から指示されたあなたの量を守りましょう。

**1日3食、規則正しく食べましょう**

規則正しい3回食は、血糖コントロールが良好で、身体への負担が少なくなります。

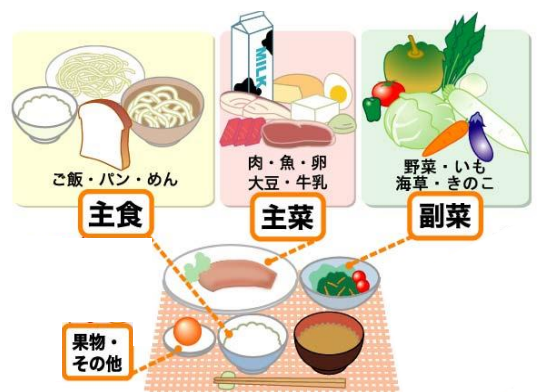


**毎食、主食、主菜、副菜をそろえて、栄養のバランスよく食べましょう**

身体に必要な栄養素を十分に満たすには、いろいろな食品を偏りなく摂ることが必要です。

### ● 食事療法のポイント

- 食事記録をつけて、自分の食事を確認しましょう。
- 食事は腹八分目を目安にしましょう。
- 食べ方を工夫しましょう（ゆっくり食べる、よく噛んで食べる、野菜を先に食べるなど）
- 食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなど）をとりましょう。
- 菓子や清涼飲料など砂糖の多い食品は控えましょう。
- 飲酒については、必ず医師の指示を守りましょう。

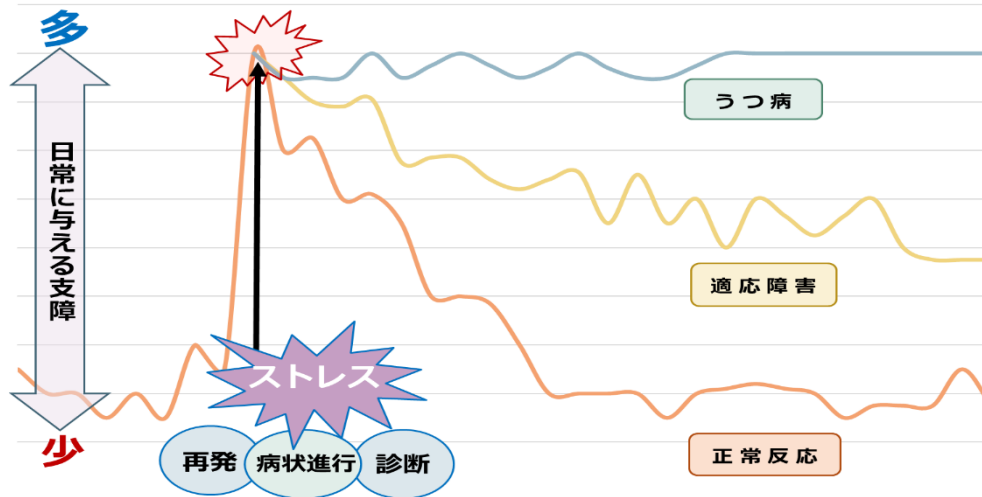


栄養科

栄養食事指導をご希望の方は、主治医を通して、ご予約ください。

# がんところろについて

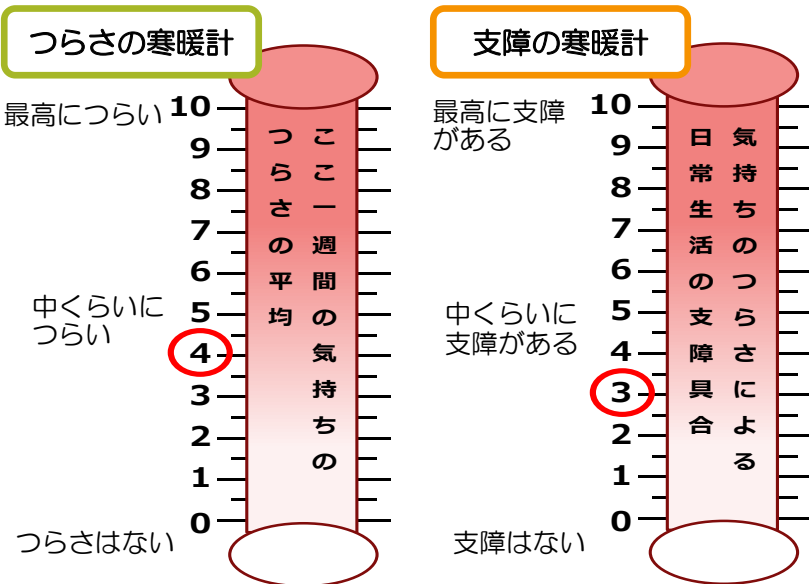
がんなどの病気を経験された方の多くは、強いストレスや不安、気分の落ち込みといった気持ちのつらさを経験すると言われています。これは特別なことではなく、自然な心身の反応です。一方そのような気持ちのつらさは、生活の質を低下させ、時に身体症状の増強につながることも指摘されており、気持ちのつらさを軽減することは身体のケアと同様に大切です。



強い不安や気分の落ち込みといった症状が2週間以上にわたって長引く場合にはうつ病の可能性も考えられます。

そのような場合には心療内科か精神科の診察を受けることが重要です。

気持ちのつらさは、体の症状と同様に、早めに対処することが重要で、これには自己チェックが役立ちます。自己チェックの方法は様々なものがありますが、今回は「つらさと支障の寒暖計」をご紹介します。これはところろのケアの専門家に相談した方がよいところろの状態かどうかを自己診断するための1つの方法です。



## つらさと支障の寒暖計の見方

- ✓ 左の“つらさ”の寒暖計が4点以上、かつ右の“支障”の寒暖計が3点以上の場合
- ➔ ところろのケアの専門家への相談を検討した方がよい中程度以上のストレスを抱えた状態である可能性が考えられます。

つらさと支障の寒暖計  
(国立がん研究センター精神腫瘍学グループ「つらさと支障の寒暖計」より)

上記のチェック方法はあくまで一つの目安です。つらい状態が続く場合は一人で抱え込まずに、主治医や看護師に相談し、心療内科や精神科を受診しましょう。