

みんなの健康ラジオ

『正しく知ろう、糖尿病』

②糖尿病の治療』

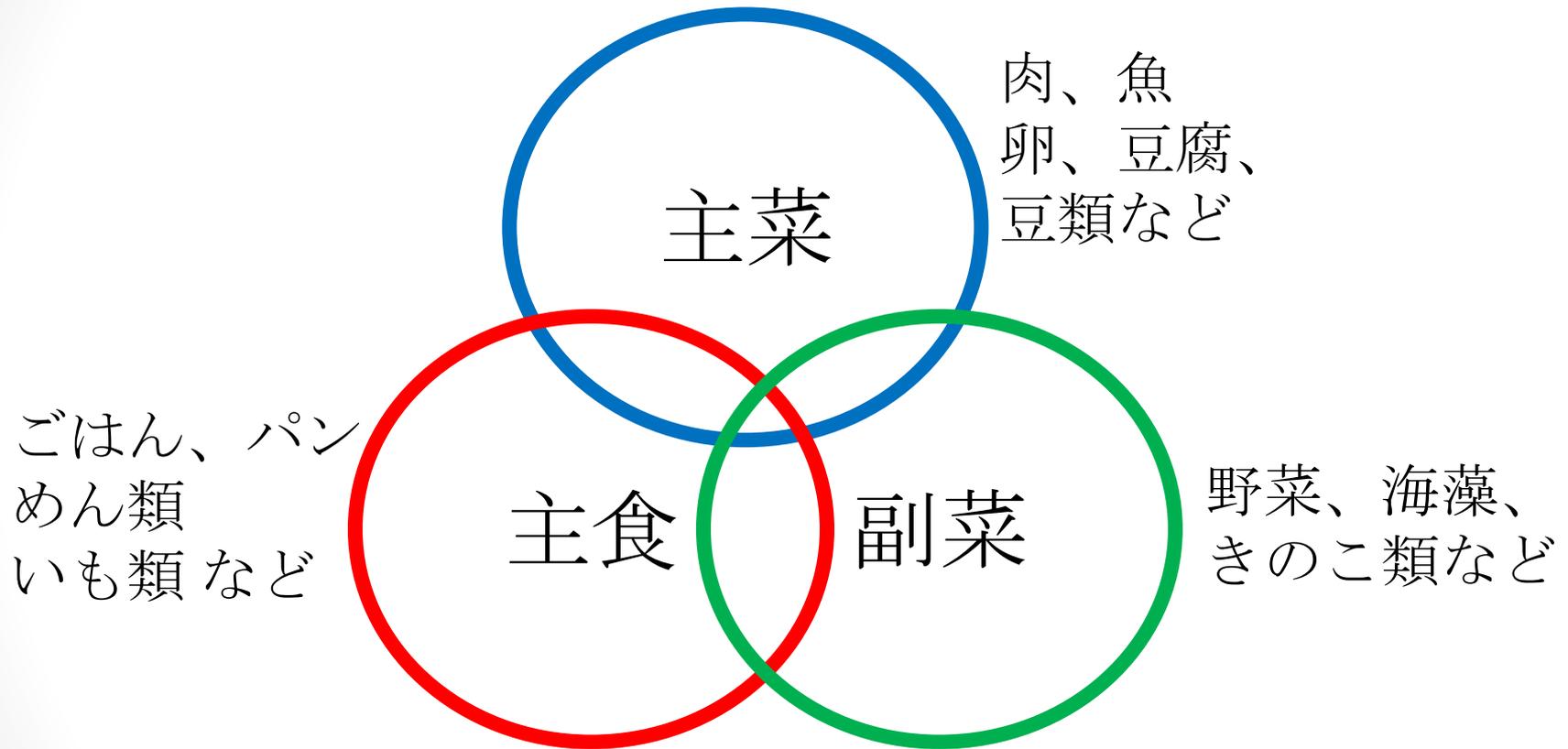
(2019年7月18日放送)

横浜内科学会

松澤内科・糖尿病クリニック

松澤 陽子

食事はバランスが大事！



できるだけ毎食、主食・主菜・副菜を揃えましょう！

効果的な運動で元気に！

★有酸素運動

ウォーキング、ジョギング、水泳・水中歩行など

★レジスタンス運動（筋力トレーニング）

腹筋運動、ダンベル、スクワットなど

★バランス運動

片足立ち、ステップ練習など



いろいろな種類の運動を組み合わせると、より効果的です。
安全のため、医師のチェックを受けてから始めましょう。

糖尿病の内服薬

- ・ **インスリンの分泌を増やす薬**

 - SU薬（グリメピリド、グリクラジドなど）

 - グリニド薬（ミチグリニド、レパグリニドなど）

 - DPP4阻害薬（シタグリプチン、ビルダグリプチンなど）

- ・ **インスリンの効きをよくする薬**

 - ビグアナイド薬（メトホルミンなど）

 - チアゾリジン薬（ピオグリタゾンなど）

- ・ **食後の血糖値を上がりにくくする薬**

 - α -グルコシダーゼ阻害薬

 - （ミグリトール、ボグリボースなど）

- ・ **尿への糖排泄を増やす薬**

 - SGLT 2 阻害薬

 - （イプラグリフロジン、エンパグリフロジンなど）

低血糖の症状 「はひふへほ」

- は 腹が減り
- ひ 冷や汗がでて
- ふ 震えがきて
- へ 変にドキドキし
- ほ 放っておくと意識がなくなる