

せがわ薬局 健康新聞 Ver. 31

今回は**糖尿病**の最終回です。**復習**の**テスト**をしてみましょう。
全問正解目指して頑張りましょう♪



問題1 糖尿病の3大合併症と言われているものは？ 3つ選んでください。

- ① 神経障害 ② 白内障 ③ 網膜症 ④ 腎症 ⑤ 抜け毛 ⑥ 睡眠不足

問題2 HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の数値があらわすことは？

- ① 前日の平均血糖値 ② 過去1～2週間の平均血糖値 ③ 過去1～2ヶ月の平均血糖値

問題3 HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)のコントロール目標値は？

- ① 4.5%以下 ② 5.5%以下 ③ 6.5%以下 ④ 7.5%以下



問題4 糖尿病の食事の原則は？ 3つ選んでください。

- ① 肉類は食べてはいけない ② 適切なエネルギー量の食事をする ③ バランスよく食べる
④ 規則正しく食事をとる ⑤ 炭水化物は極力食べない ⑥ デザートは食べない

問題5 糖尿病になりにくい間食のタイミングは？

- ① 食事の前 ② 食事の後 ③ お腹が空いた時 ④ 起きた時 ⑤ 寝る前

問題6 脂肪が燃焼されるためには、運動はどれくらい続けたらいい？

- ① 10分以上 ② 20分以上 ③ 30分以上 ④ 40分以上



問題7 糖尿病の薬を飲んでいる場合に注意したい副作用は？

- ① 体重減少 ② 頭痛 ③ 骨折 ④ 低血糖

問題8 インスリン注射について正しいものは？

- ① インスリン注射を始めると一生辞められない ② 膵臓を休ませることができる
③ インシュリン注射の種類は一種類



解答

問題1 ①③④ 糖尿病の3大合併症は『し・め・じ』と覚えましょう

問題2 ② HbA1cは採血したその日から**過去1~2ヶ月の平均血糖値**を示すものです。病院に行く2,3日前にちょっと食事を節制しても、ごまかせない**毎日の生活の通知表**のような検査値なのです。

問題3 ③ **正常値：4.3~5.8%** 合併症が進みにくくなるのは**6.5%以下**といわれています。

問題4 ②③④ 糖尿病の治療で基本的に食べてはいけないものはありません。

問題5 ② 食後のデザートとして食べると、膵臓への負担が軽くなります。詳細は24号を。

問題6 ② 脂肪がエネルギーとして使われるのは、運動を始めて**20分ほど経過**してからです。糖尿病の患者さんの場合、運動を行うタイミングは **食後1~2時間**がベストです。

問題7 ④ 低血糖とは活動するために必要なエネルギーを作ることができない状態になってしまったことです。通常は空腹時80~110mg/dlの血糖値が**70mg/dl以下**になってしまいます。**低血糖が長時間続くと生命に危険な状態になります。**

問題8 ② **インスリン注射をすることで、インスリンを補って膵臓を休めることができます。その間に膵臓の機能が回復する場合があります。またインスリン注射は疲れた膵臓の働きがインスリン治療で回復したら、飲み薬の治療に戻せる場合があります。**

バックナンバーは**せがわ薬局ホームページ**で公開中

文責：日本糖尿病療養指導士 **瀬川美樹** **せがわ薬局**

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>