

鶴の恩返し通信



Vol.23 妊娠糖尿病

出産とともに
自然と安定します♪



原因



妊娠の影響による
一種の糖代謝異常。

特徴

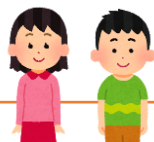
「糖尿病」という名前は付いていますが、妊娠中に初めて発見・発症した
“**糖尿病に至っていないもの**”をいいます。

今回は、糖尿病の「仕組み」「症状」「合併症」についてお伝えしました。（前回の鶴の恩返し通信は本紙右下のQRコードからご覧ください。）今回はその続きとして、様々な糖尿病の種類や予防法について触れていきます。

糖尿病の種類

糖尿病はその原因に応じ、大きく次の**3つのタイプ**が存在します。

1型糖尿病



原因



インスリンを分泌する膵臓のβ細胞が機能しなくなることにより発症します。

特徴

子どもや若者（25歳以下）が多い。

特徴

突然発症し、病状の進行が早い。

2型糖尿病

原因



肥満、暴飲暴食、運動不足、ストレスなどの「生活習慣」をきっかけに発症します。

特徴

遺伝で2型糖尿病を発症しやすい人もいます。

特徴

2型糖尿病は「**七大生活習慣病**」の一つです。

? 七大生活習慣病とは？

がん・脳卒中・心筋梗塞・高血圧性疾患・糖尿病・肝硬変・慢性腎不全の7つの疾患のことをいいます。



糖尿病の予防

2型糖尿病は『食べ過ぎない』『お酒を飲みすぎない』『タバコを吸わない』など、生活習慣を変えることで予防することができます。

ちょっとだけ糖質制限にチャレンジ！

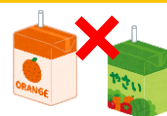
流行の糖質制限は体に負担がかかってしまうので「**ちょっとだけ糖質制限**」を目指しましょう。

丼物など単品メニューはやめる



ご飯の量が多く、炭水化物を多く摂取してしまう恐れがあります。

飲み物は『お茶』か『水』



ジュース等の糖質が含まれている飲み物は控えましょう。

※ 健康の為に野菜ジュースや黒酢等を飲まれている方もいますが、飲みやすくするために多くの糖質が含まれていることがありますので気を付けましょう。

食べる順に気をつける

ちょっとだけ糖質制限、続けられそう！

① 先に野菜を食べることにより、血糖値の上昇が緩やかになります。



② 満腹感を得られやすい汁物、次にタンパク質の肉・魚を食べましょう。

③ 最後にごはんを食べれば、自然に炭水化物の量を減らすことができます。



監修・薬剤師 下小野田了
裏もあります！

本誌のバックナンバーは、
こちらからご覧いただけます。



蒸し暑い夏を乗り切るマスクの工夫

今回は、知っておきたいマスクについての知識とこれからの季節を乗り切るマスクのお役立ち情報をお伝えします。

新型コロナウイルス (COVID-19) への マスクの効果

新型コロナウイルスの感染経路は飛まつ感染と接触感染があり、その内の飛まつ感染をマスクの着用により防ぐことができます。



マスクの正しいつけ方

マスクは鼻からあごまでを確実に覆い、隙間がないようにつけます。効果のないマスク着用（鼻がでている、隙間がある、あごが出ている）をしないようにしましょう。

正しい着用



鼻が出ている



隙間がある



あごが出ている

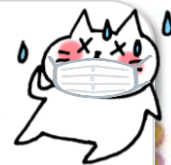


また、同じマスクを何度も使いまわしせずに取り替えることも大切です。



マスクの暑さ・ムシ対策

厳しい暑さの中でマスクをすると、さらに暑さを感じてしまいますが、暑さ対策として、涼感マスクスプレーを利用することで不快感を軽減させることができます。



マスク涼感スプレー



スプレーすると、夏場のムシで不快なマスクもすっきり涼しく感じられます。

当薬局で注文できます!

気になる方はスタッフまでお問合せください



株式会社ビッグバイオ **¥570-**
マスク用涼感スプレースースース

よく振ってから、20cm程度離し、マスクの外側にまんべんなく5~7回スプレーします。

●主成分：エタノール、L-メントール、精製水
※ 個人によって合わない場合がありますので、気になる方は店頭にてご相談ください。



蒸し暑い中、マスクが手放せない日々が続きますが、少しでも快適に過ごせるように工夫を凝らし、この夏を乗り切りましょう!



ご不明な点は
右記まで気軽にご相談ください。