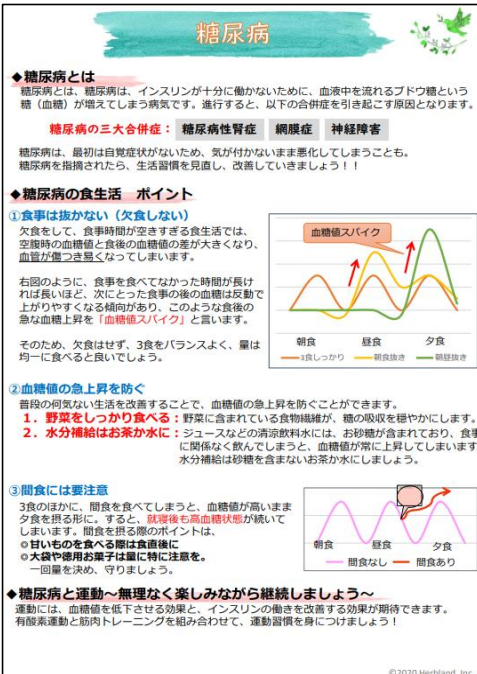


健康サポート薬局 情報発信の取組み スマート ライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2021 年 12 月 21 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局南柏店
店舗住所	千葉県柏市南柏中央3-10
催事名	糖尿病相談会
開催日	2021 年 11 月 15 日 ~20日
催事内容	<p>1、目的 糖尿病についての周知・商品の提案 2、内容 血糖値についての案内など 3、3. 集客方法 店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示 4、開催の様子</p> <p>11月15日から20日まで、糖尿病相談会を実施しました。 血糖値に着目して、血糖値が上がるとどうなるか、また食事との関連性をお中心にお話ししました。 リーフレットは「糖尿病」というテーマに沿って来局者にお配りしました。</p> <p>周知内容 ・糖尿病の予防には食事・運動が大切です。また、既にお薬を使用されていても食事と運動に気を使うことで血糖値の改善が見込めます。 ・糖尿病の三大合併症 →網膜症、神経障害、糖尿病性腎症 特に糖尿病性腎症が進行すると透析となります。 透析は時間もお金もとてもかかるのでここまでになる前に予防・進行抑制したいものです。</p> <p>相談者の方は40代で、健康診断で血糖値が少し高めと指摘されたとのことでした。 ① 欠食しないこと ② 血糖値の急上昇を抑えること ③ 間食に注意すること この3点をお伝えしました。</p> <p>糖尿病は始めは緩やかに始まり、症状が出ないことがほとんどです。こういったイベントを通して予防の大切さを周知していきたいです。</p>
活動写真	 <p style="text-align: center;">糖尿病</p> <p>◆糖尿病とは 糖尿病とは、膵臓は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。進行すると、以下の合併症を引き起こす原因となります。</p> <p style="text-align: center;">糖尿病の三大合併症：糖尿病性腎症 網膜症 神経障害</p> <p>糖尿病は、最初は自覚症状がないため、気が付かないまま悪化してしまうことも。糖尿病を指摘されたら、生活習慣を見直し、改善していきましょう！！</p> <p>◆糖尿病の食生活 ポイント</p> <p>① 食事は抜かない（欠食しない） 欠食をして、食事時間が空きすぎる生活では、空腹時の血糖値と食後の血糖値の差が大きくなり、血管が硬つき弱くなってしまいます。</p> <p>右図のように、食事を食べてなかった時間が長ければ長いほど、次にとった食事の後の血糖は反動で上がりやすくなる傾向があり、このような食後の急な血糖上昇を「血糖値スパイク」と言います。</p> <p>そのため、欠食はせず、3食をバランスよく、量は均一に食べると良いでしょう。</p> <p>② 血糖値の急上昇を防ぐ 普段の何気ない生活を改善することで、血糖値の急上昇を防ぐことができます。</p> <ol style="list-style-type: none"> 野菜をしっかりと食べる：野菜に含まれている食物繊維が、糖の吸収を穏やかにします。 水分補給はお茶か水に：ジュースなどの清涼飲料水には、お砂糖が含まれており、食事に関係なく飲んでしまうと、血糖値が常に上昇してしまいます。水分補給は砂糖を含まないお茶か水にしましょう。 <p>③ 間食には要注意 3食のほかに、間食を食べてしまうと、血糖値が高いままで夕方を摂る形に。すると、就寝後も高血糖状態が続いてしまいます。間食を摂る際のポイントは、</p> <ul style="list-style-type: none"> 甘いものを食べる際は食後後に 大袋や複数お菓子は量に特に注意を。一回量を決め、守りましょう。 <p>◆糖尿病と運動～無理なく楽しみながら継続しましょう～ 運動には、血糖値を低下させる効果と、インスリンの働きを改善する効果が期待できます。有酸素運動と筋内トレーニングを組み合わせて、運動習慣を身につけましょう！</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">© 2020 Herbland, Inc.</p>