

長岡市が作成した糖尿病重症化予防のための動画の一場面

Q3 ごはん(白米)と「お菓子」は交換できる?

	白米	まんじゅう2個	クッキー5個
エネルギー	252 kcal	264 kcal	240 kcal
重量	150 g	97 g	56 g
タンパク質	3.8 g	2.5 g	1.8 g
脂質	0.5 g	1.12 g	7.33 g

# 糖尿病正しく理解して

## 重症化予防へ動画公開

### Q&A形式で分かりやすく

長岡市

長岡市は、糖尿病の重症化を防ぐための動画を、糖尿病予防月間の11月に合わせて市ホームページや動画投稿サイト「ユーチューブ」で公開している。患者からよく受けるという質問に医師が答える形式で、それぞれ約20分間の「食事編」「運動編」「薬剤編」の3本にまとめた。

動画は2020年に公開した分に続く第2弾。新型コロナウイルスの影響で患者への指導の機会が減ったことから、正しい知識を得てもらいたいと作成した。

「食事編」は「ダイエツトのため朝食を抜いても大

丈夫?」「果物は体に良いからたくさん食べていい?」といった質問に、長岡西病院の内科医師・福居和人さん(49)が回答する。アニメーションや合成音声によるナレーションでも解説する。

福居さんは「糖尿病は食べ過ぎで生じる病気ではなく、血糖値がすぐに高くなる体の異常が原因だ。正しい知識で治療に向き合ってほしい」と動画の視聴を呼びかける。

国民健康保険加入者が対象の市の特定健診では例年、40〜74歳の約7割に血糖値の異常がみられるという。市健康課は「血糖値が高めの人や内臓脂肪が気になる人にも見てもらいたい」としている。